

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

- Занятия спортом и физической культурой укрепляют здоровье, развивают тело и совершенствуют дух. Однако, также известно, что занятия спортом сопряжены с риском повышенного травматизма.
- Для того чтобы свести такой риск к минимуму спортсмены обязаны соблюдать элементарные правила техники безопасности.
- Заниматься спортом могут люди любого пола и возраста при условии, что они практически здоровы, не страдают психическими, сердечнососудистыми, а также любыми другими расстройствами здоровья требующими постоянного наблюдения.
- При занятиях спортом по месту жительства, спортсмен обязан представить инструктору по спорту медицинскую справку, сроком давности не менее двух недель со дня последнего медицинского осмотра.
- Инструктор обязан проверить дату справки.
- В справке врач должен четко указать, что спортсмен практически здоров и может заниматься данным видом спорта, или имеет какие либо ограничения.
- Справку необходимо обновлять каждые 6 месяцев.
- Занимающийся, не имеющий медицинского допуска, к тренировкам не допускается. Тренировки под личную ответственность не допустимы.
- Занимающийся обязан пройти инструктаж по использованию тренажеров и оборудования, о правильном дозировании нагрузки, а также обязан следить за своим здоровьем, нести ответственность за аккуратное использование оборудования зала и служебных помещений (душевые, раздевалки, туалет).
- **ЛЮБИТЕЛИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ОБЯЗАНЫ ПРОИЗВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИКУ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**
- Приступать к занятиям только после того, как ковер будет постелен ровно без щелей, свободен от посторонних предметов, покрывало должно быть целым и натянуто.
- Одежда и обувь тренирующихся должна соответствовать размеру и не стеснять движений.
- Ногти у занимающихся должны быть коротко острижены, волосы убраны.
- Запрещается выходить из зала без разрешения тренера.
- Не разрешается пользоваться электроприборами в подсобных помещениях и залах без контроля со стороны тренеров.

Правила поведения в спортзале.

- Все посетители зала должны быть отмечены в день и час посещения в журнале инструктора по спорту (тренера).
- Запрещается курить, распивать спиртные напитки, находится в нетрезвом состоянии в расположении спортивного зала и во всех прилегающих помещениях.
- Запрещается находиться в спортзале в верхней одежде и уличной обуви.
- Спортивный зал могут посещать только члены спортивных секций не менее 2-х человек, имеющие спортивную форму и сменную обувь.
- Спортивная форма и сменная обувь должны быть чистыми. Посетители не желающие пользоваться сменной обувью или бахилами обязаны оставаться в месте ожидания у выхода.
- Запрещается детям, членам спортивных секций, находиться в зале без инструктора. Инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье детей находящихся в зале даже в свое отсутствие. Запрещается заниматься силовыми упражнениями без инструктора или партнера (в одиночку).
- Запрещается проводить спарринги единоборств, поединки, без инструктора.
- Запрещается использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы которых, занимающемуся неизвестно либо данное оборудование не имеет инструкции, а также в отсутствие тренера.
- Занимающиеся обязаны после своих занятий привести в порядок оборудование зала, если оно перемещалось, вернуть все на свои места, а также забрать с собой свой мусор (пластиковые бутылки, бумажные салфетки, и.т.д.).
- Спортсмены несут общую и добровольную ответственность за сохранность оборудования зала и поддержания его в рабочем состоянии.
- Обо всех неисправностях, обнаруженных во время посещения зала занимающиеся или инструктор по спорту (тренер) обязаны сообщить Администратору до начала своих занятий.
- В противном случае ответственность за порчу имущества может быть возложена на них.
- Все посетители спортзала обязаны неукоснительно выполнять требования Администрации по поддержанию порядка и чистоты во время занятий.