УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «Диамант Спорт»

_____/О.А. Пивнев/

«____» _____ 202__ г.

Правила техники безопасности
для Клиентов Спортивного комплекса «СВ Спорт»

1. Общие положения:

1.1. Приступать к занятиям в Спортивном комплексе «СВ Спорт» (далее – Спортивный комплекс) можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа у тренеров Спортивного комплекса. Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время занятия физкультурой и спортом, уменьшит их возможные негативные последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.

1.2. Требования правил техники безопасности распространяются на все тренировочные залы Спортивного комплекса. Выполнять их должны все Клиенты и несовершеннолетние дети Клиентов, в том числе при разовых посещениях. Кроме специфических требований правил техники безопасности при нахождении в Спортивном зале, указанных в данном документе, Клиенты всегда обязаны соблюдать правила техники безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

1.3. Клиент, несовершеннолетний ребенок Клиента или его представитель несет ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Спортивного комплекса «СВ Спорт» и настоящих Правил техники безопасности несовершеннолетними детьми.

1.4. Правила техники безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Клиента (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Поэтому на тренировках в Спортивном комплексе необходимо исполнять рекомендации тренера. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнение и исправляет ошибки. Советы окружающих не всегда могут быть полезны лично для Вас, а низкий уровень теоретической и практической подготовки «случайного советника» либо поверхностное (некомпетентное) отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.

2. Здоровье и личная гигиена:

2.1. До начала занятий в Спортивном комплексе, Клиенту и несовершеннолетнему ребенку рекомендуется пройти медицинский осмотр в медицинских учреждениях и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. При отсутствии вышеуказанного медицинского заключения рекомендуется самостоятельно, посредством обращения к администратору Спортивного комплекса, сообщить сведения об общем состоянии здоровья, отсутствия медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и потребления иных услуг Спортивного комплекса, подтверждающие безопасность потребления Вами данных услуг. Помните: существуют противопоказания и ограничения для занятия физической культурой и спортом. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

2.2. Не рекомендуется посещать занятия (тренировки) даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья и несовершеннолетнего ребенка. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Так же помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих. Будьте ответственным – не станьте причиной

распространения инфекционных заболеваний на территории Спортивного комплекса. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.
2.3. Тренироваться только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом занятий (баскетбол, дзюдо, бадминтон и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком.
2.4. Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения. Помните, микротравмы могут стать «воротами» для инфекции и привести к более серьезным проблемам для здоровья. На территории Спортивного комплекса имеются аптечки первой помощи.
2.5. В случае плохого самочувствия незамедлительно обратитесь к тренеру, проводящему занятия, либо к иному сотруднику Спортивного комплекса, или Клиенту Спортивного комплекса. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

3. Занятия в спортивных залах:

3.1. Каждое занятие (тренировку) обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего физкультурного занятия, в том числе (но не только) сердечно-сосудистая система. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Не опаздывайте на занятия и секции. В связи с пропуском разминочной части Вам могут отказать в участие в данном занятии.
3.2. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте другими способами человека, который в это время выполняет упражнение. Во время занятий необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, самочувствие несовершеннолетних детей не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки – один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе получения травм.
3.3. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на занятиях по приобретенному абонементу. Обязаны контролировать исполнение техники безопасности несовершеннолетними детьми. Технически неправильное исполнение приемов и упражнений, является фактором, повышающим травмоопасность при занятии физкультурой. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. неправильное дыхание, в том числе, но не только, задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте и контролировать питьевой режим себя и несовершеннолетнего ребенка во время тренировочного (физкультурного) процесса, не допускайте обезвоживания организма.
3.4. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям тренера. Запрещено использовать свою собственную методику проведения занятия во время участия в групповом занятии. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий.
3.5. Нельзя приносить в душ стеклянные и прочие травмоопасные предметы.

4. Правила техники безопасности в других помещениях Спортивного комплекса:

4.1. Правила техники безопасности в не тренировочных залах Спортивного комплекса (раздевалка, душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимать пищу в неположенных местах. Выполнять требования предупреждающих и сигнальных табличек

и указателей на территории Спортивного комплекса. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

4.2. В душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, также полу могут оказаться влажными во время уборки любых помещений спортивного комплекса – необходимо быть внимательными и аккуратными.

5. Заключительная часть:

5.1. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям тренеров и Администрации Спортивного комплекса, касающимся соблюдения техники безопасности и Правил Спортивного комплекса. Это снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих.

5.2. Выполнение требований техники безопасности во время занятий в спортивных залах (единоборств, игровых видов спорта и других спортивных помещениях Спортивного комплекса), а также при нахождении в остальных помещениях Спортивного комплекса (раздевалка, душ, зона стойки администратора Спортивного комплека и т.д.) обязательно для Клиентов, несовершеннолетних детей Клиентов и их представителей.

5.3. Спортивный комплекс не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушения правил пользования оборудованием.