

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- При нахождении в студии посетители обязаны соблюдать требования Настоящей Инструкции.
- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору, проводящему занятие.
- Посетителям запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятие, подходить к имеющемуся в залах и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и пользоваться им.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.
- Лица в состоянии алкогольного и наркотического опьянения к занятиям не допускаются.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Изучить содержание настоящей Инструкции.
- С разрешения администратора пройти в раздевалку, переодеться в рекомендованную инструктором одежду для занятий в зале, не мешая другим клиентам. Аккуратно сложить свою одежду в шкафчик.
- С разрешения инструктора спокойно пройти в помещение зала.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий посетитель обязан:

- соблюдать требования настоящей Инструкции;
- неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятие;
- выполнять упражнения только с разрешения инструктора, проводящего занятие;
- использовать спортивный инвентарь (коврики, шведскую стенку, мячи и т.д.) только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятие.

Обучаемым запрещается:

- бегать и толкаться в залах и раздевалках;
- кричать во время нахождения в студии;
- использование любого инвентаря без разрешения инструктора (весь инвентарь должен быть предварительно проверен на безопасность);
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- вносить в помещение студии любые предметы без разрешения инструктора, проводящего занятие.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, а также при плохом самочувствии - прекратить занятие и сообщить об этом инструктору, проводящему занятие.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору, проводящему занятие и действовать в соответствии с его указаниями.
- В случае отключения освещения в студии в тёмное время суток – сохранять спокойствие, оставаться на местах, действовать по указанию инструктора, проводящего занятие, соблюдать спокойствие, действовать по указанию инструктора, проводящего занятие.
- При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятие.
- При необходимости и возможности помочь инструктору, проводящему занятие, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- С разрешения инструктора, проводящего занятие, организованно покинуть зал для занятий.

- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом инструктора, проводящего занятие.