

Правила техники безопасности во время занятий

Инструкция устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в ГЦ и является обязательной для использования всеми посетителями, клиентами и сотрудниками Центра.

1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К физкультурно-оздоровительным занятиям допускаются:

- дети в возрасте до 2 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для физкультурно-оздоровительных занятий, в сопровождении одного из родителей/законных представителей;
- дети от 3,5 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для физкультурно-оздоровительных занятий, с разрешения одного из родителей/законного представителя;
- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для физкультурно-оздоровительных занятий;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятия.

1.2. К занятиям НЕ допускаются:

- Сопровождающие лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

1.3. Занимающиеся посещают групповые занятия исключительно по возрастным группам.

1.4. Занимающиеся дети школьного возраста, их родители и сопровождающие лица, обязаны соблюдать правила техники безопасности, правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору и администратору Центра.

1.6. Занимающимся детям всех возрастных групп и взрослым сопровождающим детей запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятия, самостоятельно заходить в зал, подходить к имеющемуся в зале оборудованию и инвентарю, пользоваться им.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

1.8. Родители и сопровождающие лица в зал для проведения занятий не допускаются, за исключением родителей и сопровождающих детей в возрасте до 3,5 лет.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Родителям занимающихся детей следует изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. Перед началом занятия следует переодеть детей в спортивную форму; снять с них часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы.

2.3. Запрещается проход в зал со жвачками во рту, конфетами и другими съестными продуктами.

2.4. С разрешения инструктора, проводящего занятия, занимающиеся могут пройти в зал.

2.5. Родители детей дошкольного возраста и дети школьного возраста должны следить за временем приема пищи. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Запрещается без разрешения инструктора входить в зал и самостоятельно приступать к занятиям.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Соблюдать настоящую Инструкцию.

3.2. Во время занятий занимающиеся обязаны соблюдать дисциплину и строго выполнять указания инструктора.

3.3. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора.

3.4. Не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

3.5. Производить самостоятельную разборку, сборку и перестановку оборудования и приспособлений;

3.6. Вносить в зал для занятий или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора, проводящего занятия.

3.7. Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений и инструктора, проводящего занятия;

3.8. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора.

3.9. При выполнении акробатических упражнений (кувырки, колеса, мосты, перевороты, акробатические прыжки) необходимо использование гимнастических матов;

3.10. Соблюдать необходимое для выполнения упражнений безопасное расстояние от других занимающихся;

3.11. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора (в начале занятия обязательно выполнить разминку, при выполнении акробатических упражнений приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, не выполнять сложное акробатическое упражнение без страховки и т. д.)

3.12. При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

3.13. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между собой, чтобы не было столкновений.

3.14. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.15. Во избежание столкновений исключить при беге резко «стопорящую» остановку, а также соблюдать направление движения бегущих и не выходить на встречную сторону.

3.16. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая.

3.17. Прыгать только по центру батута.

3.18. При выполнении упражнений на батуте следует отталкиваться от батутной сетки и приземляться на нее только в ровном вертикальном положении, не сгибаясь и не наклоняясь в стороны.

3.19. Запрещается приземляться, ходить и стоять на обкладке батутов.

2.20. Строго запрещено приземляться на батут головой вниз.

2.21. Запрещено спрыгивать с батута на пол, необходимо осторожно спуститься.

2.22. Запрещается сидеть на матах перед батутом, под батутом, тем самым, мешая группе заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью членов группы.

2.23. Запрещается прыгать с каким-либо снаряжением и иными вещами, которые могут нарушить баланс тела.

2.24. несовершеннолетним детям запрещается самостоятельно пользоваться батутом, допускается пользование батутом под контролем инструктора, родителя ребенка или иного совершеннолетнего сопровождающего лица, отвечающего за жизнь и здоровье ребенка.

2.25. Запрещается прикручивать, откручивать или портить составляющие детали батута;

2.26. Запрещено перепрыгивать непосредственно на батут с иной поверхности или же откуда-то на батут или с батута на батут.

3.27. При занятиях на батуте все обязаны строго выполнять все правила и рекомендации инструктора. Самовольные занятия на батутах строго запрещены.

3.28. несовершеннолетним детям запрещается самостоятельно пользоваться батутом, допускается пользование батутом под контролем инструктора, родителя ребенка или иного совершеннолетнего лица, сопровождающего и отвечающего за жизнь и здоровье ребенка.

3.29. Прыжки на батуте необходимо совершать только в носках или чешках, в одежде следует избегать молний, застежек и другой фурнитуры.

3.30. Все острые и режущие предметы (ключи, браслеты, украшения, часы, цепочки, пирсинг и т.д.) необходимо снять и выложить в шкафчики в раздевалках.

3.31. При появлении во время занятий болей, покраснения кожи, мозолей, головокружения, тошноты следует прекратить занятие и обратиться за помощью к инструктору.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору и администратору ГЦ.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом инструктору и администратору ГЦ и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом инструктору и администратору ГЦ.

4.4. При необходимости и возможности помочь инструктору или администратору ГЦ, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Привести в порядок место проведения занятий и организованно, обычным шагом его покинуть.

5.2. Не задерживаясь переодеться в раздевалке, чтобы не создавать скученность с клиентами, пришедшими на занятия в последующее время.

5.3. Покинуть территорию ГЦ не забывая свои личные вещи. Весь мусор, в том числе одноразовые стаканчики, бутылки из-под воды, выбросить в мусорную корзину.