

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела по спортивно-
массовой работе
ГАУ ДО РМ «СШОР по легкой
атлетике»
Олькова Е.А.
«1» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГАУ ДО РМ «СШОР по легкой
атлетике»

Кавитская О.Н.
2023 г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ГАУ ДО РМ «СШОР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

1. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Находиться в раздевалке допускается 15 мин до начала занятия и 30 мин после окончания занятия.
3. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
4. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
5. Дети в возрасте до 12 лет для занятий в тренажерный зал не допускаются.
6. Дети от 12 лет до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей (лиц, их заменяющих, или персонального тренера, достигших 18-летнего возраста, с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении) при предъявлении администратору документа об отсутствии медицинских противопоказаний для таких занятий. Возраст детей подтверждается свидетельством о рождении или соответствующей страницей паспорта одного из родителей (допускается предъявление фотокопий документов).
7. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
8. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.
9. Занятия в тренажерном зале разрешены только в удобной спортивной форме и чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
10. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колючиеся и другие посторонние предметы.
11. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкций по применению.
12. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
13. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

14. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы.
15. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
16. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.
17. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
18. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
19. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
20. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
21. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
22. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала либо администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
23. Не занимайтесь тренажёром, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительное время.
24. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следы пота.
25. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
26. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
27. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
28. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
29. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
30. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
31. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
32. При занятиях на кардиотренажере, Клиент обязан соблюдать следующие правила:
 - Во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.).
 - Нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера.
 - Нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а так же на полу, рядом с тренажером.
 - В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.
 - Обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Проверить, нет ли в подошве камушек. Нельзя заниматься босиком.

- При занятиях на кардиотренажёрах пристёгивайтесь ремешком аварийной остановки тренажёра (если кардиотренажёр им оборудован).
- Запрещается резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление).
 - Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
 - Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и сходе с него.
 - Нельзя оборачиваться назад во время тренировки.
 - Поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них.
 - Во время работы, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.
 - Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
 - Тренажер в режиме «блокировки» использовать нельзя.
- 33. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 34. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 35. Запрещается жевать конфеты, резинку
- 36. Запрещается прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.
- 37. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 38. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 час 30 мин.
- 39. Клиент обязан закончить тренировку за 30 мин до закрытия тренажерного зала.
- 40. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д. После выполнения упражнения занимающийся обязан убрать их на специально отведенные места. Разбирай стоящую на стойке штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.
- 41. Выполняйте требования инструктора тренажёрного зала.
- 42. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация учреждения оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.
- 43. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следите разработанной для вас индивидуальной программе.

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ.

1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами безопасности.
2. Находиться в раздевалках допускается 15 мин до начала сеанса и 30 мин после окончания сеанса.
3. Необходимо входить в ванну бассейна по времени, указанном в абонементе, покинуть ванну бассейна по истечении 45 минут.
4. В плавательный бассейн допускаются лица, достигшие возраста 7 лет.
5. Дети в возрасте до 14 лет допускаются к занятиям в бассейне только в сопровождении родителей, либо лиц, заменяющих родителей (сыновители, опекуны, попечители, приемные родители), либо лиц, сопровождающих ребенка (родственники или иные совершеннолетние лица, сопровождающие ребенка по поручению или с согласия родителей, выраженного в письменной форме), при этом указанные лица в течение сеанса обязаны находиться в бассейне и осуществлять постоянный контроль за детьми.
6. Возраст детей подтверждается свидетельством о рождении или соответствующей страницей паспорта одного из родителей (допускается предъявление фотокопий документов).

7. Запрещается переодевать мальчиков в женской раздевалке, а девочек – в мужской.
8. Перед началом занятий в бассейне детей до 10 лет допускается их дополнительный визуальный осмотр медицинским работником Учреждения, который при наличии медицинских противопоказаний вправе отстранить ребенка от занятий плаванием.
9. На родителей (лиц, их заменяющих) возлагается обязанность по возмещению причиненного действиями малолетних детей вреда.
10. Клиент должен соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях и вести себя корректно с работниками и техническим персоналом. Не препятствовать проводимой техперсоналом уборке в залах, раздевалках и душевых.
11. При посещении бассейна Клиент должен иметь: купальный костюм, шапочку, мочалку, мыло или другое моющее средство, полотенце. Занятия в бассейне без купальной шапочки запрещаются.
12. Перед занятием в бассейне необходимо тщательно вымыться без купального костюма.
13. Вход в аква-зону допустим после переодевания в купальный костюм.
14. Входить в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
15. Нахождение в обнаженном виде и купание без шапочек - запрещается.
16. Прыжки со стартовой тумбы разрешены в том случае, если дорожка под ней свободна.
17. Перед занятием в бассейне необходимо снять с себя ювелирные, другие украшения.
18. Необходимо соблюдать правостороннее движение при плавании на дорожках.
19. Родители, которые привели детей для проведения занятий по обучению плаванию, должны дождаться тренера и передать ребенка лично.
20. Запрещается проходить в раздевалки, душевые и помещение бассейна в верхней одежде и уличной обуви, бахилах.
21. Запрещается приносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие предметы, а также жвачки и другие пачкающие предметы.
22. Запрещается втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейном.
23. Запрещается посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.
24. Запрещается нырять с бортиков, бегать по обходным дорожкам, коридорам, в душевых и по лестницам. Запрещается во время занятий в воде захватывать друг друга, плавать поперек бассейна, топтить, нырять навстречу друг другу, сидеть и стоять на волногасящих дорожках, нырять с задержкой дыхания.
25. Запрещается заплывать на арендованные дорожки.
26. Запрещается плавать в стеклянных масках.
27. Запрещается играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках и в бассейне.
28. Запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.
29. Загрязнять воду бассейна, а также сплевывать, опорожнять мочевой пузырь и кишечник в бассейне, душевых и раздевалках. Родители несут ответственность за соблюдение этих правил детьми.
30. Для сплевывания лишней слюны необходимо пользоваться предназначенными для этого решетками слива, расположенными по краям бассейна.
31. Клиент обязан закончить тренировку за 30 мин до закрытия бассейна.
32. При посещении групповых занятий на воде, Клиент обязан соблюдать следующие правила:
 - Получить первоначальный инструктаж, ознакомиться с правилами пользования специальным оборудованием, предназначенным для занятия в бассейне.
 - Клиент обязан своевременно являться на занятия и посещать занятия, соответствующие его уровню физической подготовки.
 - Необходимо свести разговоры до минимума.
 - При отсутствии инструктора группа к занятиям не допускается.

3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ФУТБОЛЬНО-ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МАНЕЖЕ.

1. Приступать к занятиям в футбольно-легкоатлетическом манеже можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Находиться в раздевалках допускается 15 мин до начала занятий и 30 мин после окончания занятий.
3. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
4. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
5. Занятия в футбольно-легкоатлетическом манеже разрешены только в удобной спортивной форме и чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать кроссовки. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, тренироваться босиком или в открытой обуви.
6. Тренировка в уличной обуви запрещена.
7. При посещении футбольно-легкоатлетического манежа Клиент обязан соблюдать следующие правила:
 - Вести себя уважительно по отношению к обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка.
 - Соблюдать чистоту на футбольном поле и всей территории манежа.
 - Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
 - Необходимо бережно относиться к имуществу.
 - Запрещается проходить в футбольно-легкоатлетическом манеж в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять психотропные и наркотические вещества.
 - Запрещается приносить в футбольно-легкоатлетическом манеж стекло, огнеопасные, взрывчатые вещества, острые предметы, которые могут повредить поле и вызвать телесные повреждения у игроков.
 - Запрещается выбрасывать мусор и иные предметы на футбольное поле.
 - Запрещается курить на футбольном поле и всей территории площадки, в раздевалках.
 - Запрещается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок и переодевания.
 - Запрещается входить в футбольно-легкоатлетический манеж и заниматься с жевательной резинкой.
 - Запрещается совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федерации административная и уголовная ответственность.

8. При проведении занятий по прыжкам в длину:

- место приземления должно быть ровным, рыхлым, без посторонних предметов;
- во время прыжков следует периодически перекапывать песок, чтобы исключить жесткое приземление;
- подсобный инвентарь (грабли, лопаты) должен находиться не ближе 1 м от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз;
- дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания;
- необходимо соблюдать безопасную дистанцию при поточных прыжках;
- параллельный разбег и прыжки на одной яме возможны лишь при безопасном расстоянии между дорожками разбега.

9. При проведении занятий по прыжкам в высоту:

- гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- не допускать спешности с поднятием планки на предельную высоту;

- не применять способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим клиентом;

- после выполнения прыжка быстро освободить гимнастические маты и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

10. На занятиях по метанию:

- не проводить встречного метания;
- строго устанавливать очередность метания снаряда (гранаты, мяча);
- перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что в секторе метания никого нет;
- нельзя стоять справа от метающего и находиться в зоне броска;
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.

Во избежание травм сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.

11. При проведении занятий на пожарно-штурмовой башне:

Перед началом занятий (соревнований) клиент обязан:

- убедиться в исправности страховящих устройств;
- проверить состояние защитно-улавливающей сетки;
- проверить наличие на страховочных веревках бирок подтверждающих время их испытаний;
- провести проверку работы страховющих устройств и прочности веревок.
- определить порядок страховки личного состава при работе на высоте и назначить страховющих;
- провести инструктаж о мерах безопасности с участниками занятий и страховыми;
- опросить личный состав о состоянии здоровья.

Защитно-улавливающая сетка и площадка перед пожарно-штурмовой башней осматриваются и освобождаются от посторонних предметов (камней и т.п.)

Страхующие устройства учебных башен перед использованием необходимо подвергать проверке. Замок должен прочно удерживать веревку, и после снятия нагрузки на нем не должно быть повреждений и заметной остаточной деформации.

К выполнению упражнений на пожарно-штурмовой башне разрешается использовать облегченную спецодежду, обувь и снаряжение.

Использование поясов и карабинов, не прошедших испытание запрещается.

Участники занятий (соревнований) при подъеме на башню по штурмовой лестнице, при комбинированном подъеме с использованием трехколенной и штурмовой лестниц, при самоспасании должны страховаться спасательной веревкой пропущенной через страховочное устройство.

Контроль за правильностью выполнения страховки возлагается на руководителя занятий (соревнований).

Все упражнения на пожарно-штурмовой башней выполняются только под непосредственным наблюдением тренера.

12. При проведении занятий в зоне кроссфита:

- Приступить к занятиям в зоне кроссфита можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

- Находиться в раздевалке допускается 15 мин до начала занятия и 30 мин после окончания занятия.

- Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

- Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

- Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.
- Занятия в зоне кроссфита разрешены только в удобной спортивной форме и чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
- Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- Используйте спортивное и иное оборудование в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.
- Все упражнения со спортивным оборудованием выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала.
- Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы.
- При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- Выполнение базовых упражнений необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.
- Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
- С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. - Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

13. При проведении занятий на легкоатлетических дорожках:

- Надеть спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Провести разминку.
- При групповом старте бежать только по своей дорожке.
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАЛА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.

1. Настоящие Правила определяют нормы поведения посетителей зала настольного тенниса в Учреждение. В случае нарушения настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение игры и аннулирование посещения.
2. Посетитель самостоятельно определяет для себя и своих детей возможность посещения зала настольного тенниса, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
3. Лица, моложе 14 лет должны находиться под постоянным присмотром взрослых, которые несут за них персональную ответственность, отвечают за их безопасность, а также за ущерб, нанесенный ими.
4. Посетитель может приступить к игре после оплаты услуги и предъявлении чека администратору.
5. В зал настольного тенниса допускаются лица, оплатившие данную услугу из расчета, не более 2 (двух) человек на один стол.

6. При продлении времени оказания услуги игры в настольный теннис посетитель обязан, не позднее чем за 10 минут до окончания оплаченного основного и (или) оплаченного дополнительного времени игры, предупредить администратора о продлении игры и произвести оплату.

7. При несвоевременном возврате предметов для игры в настольный теннис, с посетителя взимается плата за продленное или просроченное время согласно действующему прейскуранту.

8. Посетитель имеет право:

9. - посещать теннисный зал в часы расписания его работы;

10. - приносить с собой личный инвентарь для игры в настольный теннис;

11. Посетитель обязан:

12. - ознакомиться с настоящими правилами и соблюдать их;

13. - играть в настольный теннис в не стесняющей движение форме одежды и сменной обуви с антискользящей подошвой;

14. - верхнюю одежду обязательно сдать в гардероб;

15. - воспользовавшись спортивным инвентарем (ракетки, шарик) учреждения, своевременно по окончании срока оказания услуги (игры) вернуть его в исправном состоянии администратору.

16. В процессе игры предметами настольного тенниса необходимо пользоваться в соответствии с их прямым предназначением. Если при нарушении данного условия, произошло повреждение этих предметов, администратор вправе потребовать досрочного возврата предметов для игры в настольный теннис и прекратить дальнейшее обслуживание.

17. Если в процессе игры происходит повреждение предметов для игры в настольный теннис необходимо незамедлительно проинформировать об этом администратора.

18. Посетителям запрещается:

19. - приносить в зал настольного тенниса продукты питания и осуществлять прием пищи, курить, а также приносить с собой и распивать алкогольные напитки;

20. - садиться на теннисный стол, ставить на теннисный стол посторонние предметы.

21. Посетители несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря, мебели и обязаны возместить ущерб, причиненный Учреждению в денежной форме из расчета фактической стоимости поврежденного или утерянного имущества.

5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ.

1. Во избежание травм, Клиенту необходимо пройти первоначальный инструктаж и посещать занятия, соответствующие его уровню физической подготовки. Инструктор имеет право не допустить Клиента на занятия, не соответствующие уровню его физической подготовленности.

2. Клиент должен вовремя являться на занятия. Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для здоровья Клиента, в этом случае инструктор не имеет права допустить Клиента на данное занятие.

3. Тренировка в уличной обуви запрещена.

4. Не применяйте парфюмерные средства с резким запахом.

5. Соблюдайте правила личной гигиены.

6. Запрещается входить в зал и заниматься с жевательной резинкой.

7. Запрещается резервировать места в зале.

8. Клиент должен осуществлять тренировки под наблюдением инструктора, точно следовать указаниям инструктора, осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения упражнений.

9. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.

10. Необходимо соблюдать осторожность при использовании оборудования и спортивных снарядов.

11. После занятий необходимо класть спортивные снаряды на место.

12. В зале групповых занятий фитнесом запрещается использование мобильных телефонов иных средств сотовой связи.

13. Во время занятий разговоры сократить до минимума.

6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ЛЫЖАХ.

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потергостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
6. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
7. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
9. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.
10. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.
11. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.

1. При движении не спускайте руки с руля и будьте готовы к экстренному торможению.
2. Вы – полноценный участник дорожного движения, и ПДД и для вас в том числе: знаки, светофоры, дорожная разметка, разрешенные для езды направления – все это определяет ваше движение.
3. Контролируйте скорость вождения.
4. Грамотно подавайте сигналы рукой: вытянутая влево рука – поворот налево, согнутая в лотке левая – поворот направо, опущенная левая – остановка.
5. Для вас предназначена правая сторона дороги.
6. Следите за состоянием дороги, потому что даже небольшие обочины, решетки могут стать причиной травм.
7. Если двигаетесь в условиях ограниченной видимости, не забывайте, что светоотражающие элементы велосипеда должны быть чистыми и грамотно установленными. Надевайте одежду со светоотражающими полосками.
8. Сохраняйте нужную дистанцию для остановки (для подвижного / неподвижного объекта).
9. Не вешайте на руль предметы, которые могут попасть в спицы и затруднить движение.
10. Несколько транспортных средств должны двигаться в колонне по одному.
11. Не садитесь за руль велосипеда после приема лекарств, нарушающих координацию движений.
12. Не пользуйтесь телефоном во время езды.
13. Во время дождя снижайте скорость при повороте.