

Правила безопасности

Настоящие правила по безопасности и охране труда на спортивных занятиях в соответствии с законом «О физической культуре и спорте» являются обязательными.

Настоящие правила являются неотъемлемой частью Договора, заключаемого с ЦСР «Оникс».

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К групповым занятиям допускаются дети и взрослые, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, одетые в спортивную форму и обутые в чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Перед началом занятий требуется переодеться в спортивную форму, снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки, подвески и другие посторонние предметы.

2.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- 1) неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
- 2) при поточном выполнении упражнения (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде инструктора;
- 3) избегать столкновений, ударов по рукам и ногам;
- 4) держаться на безопасном расстоянии от других, занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении индивидуальных упражнений или совместной игре, строго соблюдать очередность в группе при выполнении индивидуальных заданий;
- 5) во избежание получения травмы необходимо сгруппироваться при падениях;
- 6) использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора;
- 7) при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом инструктору;

3.2. Занимающимся запрещается:

- 1) находиться в зале, если там нет инструктора;
- 2) кричать, баловаться, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- 3) использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- 4) заниматься с распущенными волосами.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Занимающимся необходимо знать правила пожарной безопасности и план эвакуации.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания занятий занимающиеся обязаны собрать и сдать инструктору выданный инвентарь.

5.2. В обязательном порядке следует покинуть зал после окончания занятия, чтобы не задерживать начало следующего занятия.

5.3. После окончания занятия в холодной время года занимающимся не рекомендуется выходить на улицу без верхней одежды во избежание простудных заболеваний.