

## **Правила Техники Безопасности.**

Занятия спортом и физической культурой укрепляют здоровье, развивают тело и совершенствуют дух. Однако, также известно, что занятия спортом сопряжены с риском повышенного травматизма. Для того чтобы свести такой риск к минимуму спортсмены обязаны соблюдать элементарные правила техники безопасности.

Эти правила подразделяются на три раздела. Контроль здоровья спортсменов. Правила поведения в спортзале, а также Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

### **Контроль здоровья спортсменов.**

Заниматься спортом могут люди любого пола и возраста при условии, что они практически здоровы, не страдают психическими, сердечнососудистыми, а также любыми другими расстройствами здоровья требующими постоянного наблюдения.

В случае если в штатном расписании спортзала не предусмотрена должность врача, данный факт состояния здоровья должен быть удостоверен соответствующим медицинским документом (справка участкового врача поликлиники по месту жительства).

При занятиях спортом по месту жительства, спортсмен обязан представить инструктору медицинскую справку, сроком давности не менее двух недель со дня последнего медицинского осмотра. Инструктор обязан проверить дату справки. В справке врач должен четко указать, что спортсмен практически здоров и может заниматься данным видом спорта, или имеет какие либо ограничения.

Спортсмен-любитель обязан пройти инструктаж по использованию тренажеров и оборудования, о правильном дозировании нагрузки, а также обязан следить за своим здоровьем, нести ответственность за аккуратное использование оборудования зала и служебных помещений (душевые, раздевалки, туалет).

Регулярно занимающиеся спортсмены обязаны, не менее одного раза в год проходить медосмотр. В случае если спортсмен-любитель проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупрежден инструктором о возможном отстранении от занятий. Тренировки под личную ответственность не допустимы.

Любители Восточных Единоборств обязаны производить профилактику грибковых заболеваний.

### **Правила поведения в спортзале.**

Запрещается курить, распивать спиртные напитки, находиться в нетрезвом состоянии в расположении спортивного зала и во всех прилегающих помещениях.

Запрещается находиться в спортзале в верхней одежде и уличной обуви. Спортивный зал могут посещать только члены спортивных секций и организованных групп спортсменов-любителей не менее 2-х человек, имеющие спортивную форму и сменную обувь. Спортивная форма и сменная обувь должны быть чистыми.

Запрещается детям, членам спортивных секций, находиться в зале без инструктора. Инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье детей находящихся в зале даже в свое отсутствие.

Запрещается заниматься силовыми упражнениями без инструктора или партнера (в одиночку).

Запрещается проводить спарринги единоборств, поединки, без инструктора.

Запрещается использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначение, или принцип работы которых, спортсмену-любителю неизвестно либо данное оборудование не имеет инструкции, а также в отсутствие тренера.

Спортсмены-любители обязаны после своих занятий привести в порядок оборудование зала, если оно перемещалось, вернуть все на свои места, а также забрать с собой свой мусор (пластиковые бутылки, бумажные салфетки, и.т.д.).

Все посетители зала должны быть отмечены в день и час посещения в журнале администратора, или инструктора.

Спортсмены несут общую и добровольную ответственность за сохранность оборудования зала и поддержания его в рабочем состоянии. Обо всех неисправностях, обнаруженных во время посещения зала спортсмены-любители, или инструктор, обязаны сообщить Администратору зала до начала своих занятий. В противном случае ответственность за порчу имущества может быть возложена на них.

Все посетители спортзала обязаны неукоснительно выполнять требования Администратора зала по поддержанию порядка, чистоты и тишины во время занятий.

**Соблюдение санитарно-гигиенических норм.**

В целях сохранности здоровья, профилактики возможных заболеваний, в связи с массовым посещением взрослых и детей, спортивного зала, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Уборка зала и прилегающих к нему помещений производится не реже трех раз в неделю.

Основная уборка расположения зала и прилегающих помещений (рецепции, раздевалок, душевых и туалетов) возлагается на технический персонал (уборщиц).

Кроме этого все спортсмены-любители обязаны добровольно поддерживать чистоту и порядок в спортзале, раздевалках, душевых и туалетах. Добровольно выполнять необходимую работу по уборке помещения за собой.

Все желающие заниматься единоборствами обязаны добровольно пройти осмотр у инструктора на наличие грибковых заболеваний. При обнаружении очагов поражения такой спортсмен обязан принять меры по лечению данного заболевания, прежде чем приступить к занятиям.

Все спортсмены обязаны пользоваться только индивидуальной сменной обувью (шлепанцы). Сменная обувь должна быть чистой, и не использоваться ранее для улицы.

Систематическое несоблюдение установленных правил может быть основанием для досрочного прекращения абонементов!

Посетители не желающие пользоваться сменной обувью или бахилами обязаны оставаться в месте ожидания у выхода.

Место для подписи \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дата \_\_\_\_\_