

# **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

## **ООО «Бэби Джим Сокольники»**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

#### **1.1. К тренировкам допускаются:**

- дети в возрасте до 3-х лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий, в сопровождении одного из родителей;
- дети от 3 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий, с разрешения одного из родителей;
- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятия.

#### **1.2. К тренировкам НЕ допускаются:**

- лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

1.3. Занимающиеся посещают групповые занятия исключительно по возрастным группам. Посещение старших (младших) возрастных групп не допускается.

1.4. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

1.7. Занимающимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, самостоятельно заходить в зал, подходить к имеющемуся в спортивном зале оборудованию и инвентарю, пользоваться им.

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

1.9. Родители в зал не допускаются, за исключением родителей детей в возрасте до 3-х лет.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК**

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. Перед началом тренировки переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы.

2.3. Запрещается проход в спортивный зал с жвачками, конфетами и другими съестными продуктами.

2.4. С разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК**

#### **3.1. Во время тренировок занимающийся обязан:**

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия;
- Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего занятия и с его страховкой;

#### **3.2. Занимающимся запрещается:**

- Стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений; тренера, проводящего занятия;
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

### **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 тренеру и администратору спортивного зала.

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

4.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру и администратору спортивного зала.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру или администратору спортивного зала, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Привести в порядок спортивный зал и организованно его покинуть.