



«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора
МАУ «Фок им. С. Солнечникова»

« 26 » декабря 20 18 № 33

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИТНЕСОМ, ТАНЦАМИ**

1. Выполнение требований настоящих Правил безопасности во время занятий обязательно для всех занимающихся.

2. Настоящие Правила нацелены на избежание травматизма и наступления иных неприятных последствий для занимающегося и окружающих.

3. Администрация не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в случаях нарушения клиентом настоящих правил.

4. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими Правилами безопасности и при отсутствии медицинских противопоказаний, а также соблюдать общие Правила посещения Учреждения.

5. Перед началом занятий необходимо учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья.

6. К самостоятельным занятиям допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

7. Дети до 14 лет могут посещать занятия только в сопровождении взрослых лиц (старше 18 лет).

8. Занятия разрешены только в чистой закрытой спортивной обуви со светлой подошвой и без шипов, желательно с резиновой и нескользящей подошвой.

9. Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и подходить для специфики занятия. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма).

10. Переодеваться необходимо в специально отведенном месте – раздевалке.

11. Перед началом занятий необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (часы, висюльки и т.п.), убрать из карманов колющие и другие опасные предметы.

12. Перед началом занятий под руководством инструктора необходимо проверить исправность и надежность спортивного оборудования. В случае обнаружения неисправностей спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

13. Все упражнения выполняются под непосредственным наблюдением инструктора.

14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

15. По окончании занятия каждый занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

16. В случае ухудшения самочувствия немедленно обратиться к медперсоналу или администратору Учреждения (на 1-м этаже).

17. При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения.

18. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, теракт и пр.) немедленно прекратить занятия, эвакуироваться и сообщить администратору Учреждения (на 1-м этаже).

Запрещается:

- × В зале и раздевалке вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим занимающимся и работникам Учреждения;
- × Оставлять в раздевалке ценные вещи;
- × Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;
- × брать спортивное оборудование влажными или потными руками, так как это может привести к выскальзыванию из рук и их падению;
- × работа с неисправным спортивным оборудованием;
- × прием и хранение пищи;
- × заниматься с жевательной резинкой во рту;
- × самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала;
- × приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору;
- × во время занятий покидать рабочую зону, а также выходить из здания Учреждения до непосредственного окончания занятий спортом, а потом возвращаться вновь.