

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**  
**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ПЛИСС ВАДИМ ОЛЕГОВИЧ**  
**(ИП ПЛИСС В.О.)**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

**1.1. К занятиям допускаются:**

- дети в возрасте до 3-х лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, в сопровождении одного из родителей;
- дети от 3 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, с разрешения одного из родителей (либо лица, имеющего право представлять интересы несовершеннолетнего в соответствии с законодательством РФ);
- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий;
- одетые в спортивную одежду (форму), соответствующую проводимому виду занятия.

1.2. **К занятиям 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.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить специалисту (тренеру) и администратору.

1.7. Бережно относиться к инвентарю, оборудованию зала и других помещений ИП «ПЛИСС В.О.», поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

1.8. Уважительно относится ко всем членам группы, инструкторам по спорту, персоналу и всем, работающим в зале.

1.9. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера (инструктора). Перед тем как войти в зал, посмотреть по сторонам и убедиться, что Вы не мешаете ходу занятий.

1.10. В случае пропуска занятия заранее предупредить специалиста (тренера), администратора и сообщить о причине.

**1.11. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Без разрешения специалиста (тренера), проводящего занятия в зале, самостоятельно входить в зал, подходить к имеющемуся в зале оборудованию и инвентарю, пользоваться им, самостоятельно приступать к занятиям.
- Находиться в зале, если там нет специалиста (тренера). Зал – это место повышенной опасности.
- Самостоятельно (для детей) покидать зал.
- Курить в помещениях, раздевалках, зале.
- Приносить в помещения взрывоопасные вещества, отравляющие вещества и распылять их.
- Проход в зал со жвачками, конфетами и другими съестными продуктами.
- Приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- Оставаться в раздевалках на время занятий.
- Оставлять в раздевалках ценные вещи.
- Использовать на занятиях дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

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

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

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Ознакомиться с настоящей Инструкцией.

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

2.3. Входить в зал только в форме.

2.4. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены так, чтобы они не наматывались на руку страхующего и не спадали на лицо во время переворотов. На ногах: чешки или носки.

- Форма для юношей: футболка или спортивная майка, спортивные трусы или шорты (выше колена), сменные носки.
- Форма для девушек: футболка, купальник или короткое гимнастическое трико, велосипедки, лосины или шорты (выше колена), сменные носки.

2.5. Исключительно с разрешения специалиста (тренера), проводящего занятия в зале, пройти в зал.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

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

- Соблюдать настоящую инструкцию.
- Обращаться к специалисту (тренеру) на Вы, по имени и отчеству.

- Неукоснительно, точно и своевременно выполнять все указания специалиста (тренера), проводящего занятия.
- Выполнять упражнения (в т.ч. на снарядах и оборудовании) только предложенные специалистом (тренером) и в его присутствии или с его страховкой.
- Качественно выполнять разминку.
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные дистанцию и интервалы, во избежание столкновений, даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.
- Перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, совместно с тренером проверить их техническую исправность, положить маты в зоны возможного падения.
- Использовать инвентарь только с разрешения и под руководством специалиста (тренера), проводящего занятия.
- Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить специалиста (тренера) обеспечить страховку.
- Освоить приемы самостраховки, уметь применять их на практике.

\*Самостраховка - заключается в способности занимающегося:

а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;

б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тела (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм.

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи специалиста (тренера).

- Делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.
- При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом специалисту (тренеру) и/или администратору для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.
- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом специалисту (тренеру) и/или администратору зала.

### **3.2. Выполнение упражнений на ковре одновременно несколькими группами, из колонны по 2 или более человек.**

- Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.
- Выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дожидаться, когда идущий перед Вами освободит зону выполнения упражнений.
- Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
- Возвращаться по краям зала или по той же линии в зависимости от указаний специалиста (тренера), не мешая другим членам группы.

### **3.3. Акробатические упражнения по диагонали ковра.**

- Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.
- Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
- Возвращаться по диагонали запрещено, только по краям зала не мешая другим членам группы.

### **3.4. Упражнения на акробатической дорожке.**

- Выполнять только в направлении от зоны разбега, вдоль средней линии, не приближаясь к краю.
- Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
- Возвращаться в зону разбега по акробатической дорожке запрещено.

### **3.5. Упражнения на батуте.**

- Выполнять только с разрешения специалиста (тренера).
- Перед выполнением упражнений положить на передний и задний края батута гимнастические маты.
- На батуте одновременно может находиться только один человек.
- Запрещено выполнять упражнения на краю батута.
- На батуте можно выполнять только предложенные специалистом (тренером) упражнения.
- Запрещается спрыгивать с батута на жёсткий пол.
- При сходе с батута убедиться, что зона приземления будет свободна и часть рамы, через которую будет выполняться сход, надёжно прикрыта матами.

### **3.6. Упражнения на мини-трампе и опорный прыжок.**

- Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-трамп надёжно установлен: не качается и не скользит.
- Для выполнения упражнений положить в зону приземления и на раму мини-трампа гимнастические маты.
- Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
- Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.

### **3.7. Упражнения на баллоне.**

- Выполнять только с разрешения специалиста (тренера).
- Перед выполнением упражнений закрепить края баллона так, чтобы во время прыжков его края не отрывались и не скользили.
- При сходе с баллона убедиться, что зона приземления будет свободна.

### **3.8. Упражнения на гимнастическом мостике и мини-батуте.**

- Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-батут или мостик надёжно установлен: не качается и не скользит.

- Для выполнения упражнений необходимо убедиться, что приземление должно быть в зоне гимнастических матов.
- Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
- Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.
- На батуте одновременно может находиться только один человек.

### **3.9. Упражнения на вспомогательной (резиновой) лонже.**

- Для того, чтобы одеть или снять лонжу необходимо ослабить натяжение резины до её повисания. Попросите партнера или специалиста (тренера) помочь отрегулировать натяжение.
- Выполняя упражнения следить, чтобы резина не перекручивалась, в случае её сильной закрутки развернуться и выполнять упражнение в другую сторону.
- Следить за тем, чтобы натяжение резины было одинаковым с каждой стороны.
- Прекратить занятия на вспомогательной лонже в случае появления головной боли.
- По окончании упражнений снять страховочный пояс, повесить вместо него специальный грузик и поднять лонжу.

### **3.10. Упражнения на шведской стенке.**

- На одной стенке нельзя находиться одновременно двум занимающимся.
- Нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу.
- Не выполнять упражнения с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.
- Упражнения на перекладине.
- При выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
- Соскок исключительно на мат (поверхность ровная).
- Не выполнять упражнение без страховки.
- Не выполнять упражнение с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.
- При покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения.
- Не заниматься на неисправленном снаряде.

### **3.11. Опорный прыжок.**

- Выполнять упражнение на прочно установленном и исправном снаряде.
- Место соскока – ровно уложенный мат.
- Не выполнять упражнение без страховки.

### **3.12. Упражнения на брусьях.**

- Соскок осуществлять исключительно на ровно уложенный мат.
- Не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки.
- Выполнять упражнения с учетом установленных индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья).
- Выполнять упражнения только на закрепленных опорных винтах.
- По окончании занятий следует убрать в отведенное место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.
- Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими участниками занятий.

### **3.13. Занимающимся запрещается:**

- Стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения.
- Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать, отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнений или страховки, отвлекать тренера, проводящего занятия.
- Использовать оборудование и инвентарь не по прямому назначению.
- Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт оборудования и приспособлений.
- Выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.
- Находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение.
- Перебегать от одного места занятий к другому.
- Находиться на снарядах вдвоем.
- Вносить в зал или выносить из него любые предметы без разрешения специалиста (тренера), проводящего занятия.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ОСОБЫХ (АВАРИЙНЫХ) СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. В период нахождения в помещениях ООО «МГО» предупреждать возникновение аварийных ситуаций.
- 4.2. Занимающимся необходимо ознакомиться с правилами противопожарной безопасности и планом эвакуации из здания. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом специалисту (тренеру).
- 4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом специалисту (тренеру) и администратору зала, действовать в соответствии с их указаниями, прекратить занятия и покинуть помещение согласно плану эвакуации.
- 4.4. В случае получения травмы сообщить об этом специалисту (тренеру) и администратору зала, и, по возможности, помочь специалисту (тренеру) и/или администратору, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

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

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