



Согласовано
Директор
АУ «УСС Республики Марий Эл»
Сидоркин А.В.
2021 г.

Утверждаю
Управляющий
ФОК Приволжский пгт. Приволжский
Елкина И.Н.
« 02 » 2021 г.

ПРАВИЛА

техники безопасности при посещении зала **Общей Физической Подготовки** **ФОК Приволжский пгт. Приволжский**

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила техники безопасности разработаны для обеспечения эффективной работы зала **Общей Физической Подготовки** **ФОК «Приволжский»**, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев для посетителей.

Все запреты, ограничения и рекомендации, установленные Правилами, продиктованы требованиями действующего законодательства РФ и исключительно необходимостью обеспечения безопасности посетителей зала **Общей Физической Подготовки**.

Правила техники безопасности (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей зала **Общей Физической Подготовки** **ФОК «Приволжский»** (далее – зал **ОФП**).

Приступать к занятиям в зале **ОФП** можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и в сопровождении инструктора.

К занятиям в зал **ОФП** допускаются лица при наличии справки от врача, что противопоказаний для физических занятий нет.

Занятия в зале **ОФП** разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и не скользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале **ОФП** (часы, массивные серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Все упражнения в зале **ОФП** выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора.

При выполнении упражнений со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.

Пятка и носок не должны свисать с платформы.

Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.

Спускаться вперед с платформы нужно на угол.

Нельзя подниматься на платформу спиной назад.

На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.

В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

При выполнении упражнений на занятиях по фитнесу необходимо соблюдать следующие правила:

Все действия необходимо выполнять только по команде инструктора.

На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; быть внимательным при перемещениях по залу.

Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.

Обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора.

Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах.

При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

Не выполнять наклоны на прямых ногах.

Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- не выводить колени вперед, удерживать их над носками, движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок суставов;
- не выполнять высоких махов ногами выше 90 градусов и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

При выполнении упражнений на мяче (мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше):

- точно располагать центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполнять правильно;
- контролировать перемещение мяча под собой.

Выполняя упражнения с перемещениями:

- использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем;
- при выполнении упражнений на степе не ставить ногу на его край;
- при выполнении упражнения с гантелями либо со скакалкой крепко держать их руками (руки должны быть сухими).

ПОСЕТИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ:

Ознакомиться с настоящими Правилами и расписаться в абонементе при его приобретении, либо в прилагаемой форме при однократном посещении ФОК «Приволжский».

Строго соблюдать правила внутреннего распорядка ФОК «Приволжский», поддерживать дисциплину, выполнять распоряжения администраторов, инструкторов и медицинского персонала.

Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых ФОК «Приволжский».

В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего инструктора по спорту или администратора.

После выполнения упражнений занимающийся должен убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Входить в зал ОФП с жевательной резинкой.

Приступать к занятиям в зале при не заживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору.

Посещать занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Принимать и хранить пищу в зонах, предназначенных для тренировок.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОСЕТИТЕЛЕЙ:

Посетители несут ответственность перед администрацией ФОК «Приволжский» за нарушение данных Правил.

В случае однократного нарушения Правил посетитель получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от инструктора по спорту.

В случае повторного нарушения Правил посетитель может быть не допущен к занятию из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.

В случае грубого нарушения настоящих Правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим посетителям или работникам ФОК «Приволжский» администрация вправе отказать в посещении ФОК «Приволжский».