

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Общие требования безопасности

1. К занятиям в спортивном зале допускаются: лица, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам, изучившие настоящую Инструкцию по технике безопасности и Общие правила школы, заполнившие и подписавшие Анкету физической готовности, Соглашение об освобождении от ответственности и принятии рисков и Соглашение на обработку персональных данных. Если ученик не достиг возраста 18 лет, то вышеперечисленные документы изучает, заполняет и подписывает уполномоченный на то человек (родитель, законный представитель и/или опекун);
2. При нахождении в зале учащиеся обязаны соблюдать следующее правило пожарной безопасности: «При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п. немедленно сообщить об этом Инструктору, проводящему занятие (или любому другому персоналу, находящемуся в Студии), далее – действовать в соответствии с его указаниями», знать места расположения первичных средств пожаротушения и план эвакуации в случаях чрезвычайных обстоятельств (пожар и т.п.);
3. Учащиеся должны знать местонахождение аптечки;
4. Каждый ученик обязан освоить процедуру переключения пилона из одного режима в другой (статика/динамика);
5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить персоналу Студии (инструктору, администратору или руководителю);
6. Учащимся запрещается пользоваться любым оборудованием и инвентарем, находящимся в зале, без разрешения инструктора, проводящего занятия;
7. Учащимся запрещается страховать друг друга при выполнении элементов без разрешения инструктора, проводящего занятие. Только инструктор группы имеет право назначить «страхующего» в каждом конкретном случае (элементе, связке и т.д.);
8. Учащимся запрещается в помещениях Школы использовать любые пахнущие средства личной гигиены, а так же парфюмерию с целью избежания возникновения у других обучающихся аллергических реакций;
9. За выполнение и/или невыполнение данных правил техники безопасности ответственность несут все учащиеся, достигшие 18 лет, а также родители (законные представители и/или опекуны), в случае если учащийся не достиг совершеннолетнего возраста;
10. В случае невыполнения или нарушения учащимися данных правил техники безопасности, инструкторы и иной персонал Студии ответственности за жизнь и здоровье учащихся не несут. Студия оставляет за собой право применить к учащимся, допустившим

невыполнение или нарушение правил техники безопасности, соответствующие меры, вплоть до отчисления из Студии и лишения его права на дальнейшие занятия. Данный пункт обусловлен стремлением Студии (инструкторов, персонала и руководства) максимально обезопасить тренировочный процесс и не допустить возникновения потенциально опасных ситуаций, которые бы угрожали жизни и здоровью учеников;

11. Учащийся, осознавая риски травм, связанные с тренировочным процессом на пилоне (и с иными направлениями занятий, проводимых в Школе), всю ответственность за свою жизнь и здоровье берет на себя;
12. В случае нанесения ущерба инвентарю и/или оборудованию в Студии обучающийся (или его законный представитель), нанеший такой ущерб, обязан возместить его в полном объеме.

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий, Учащийся обязан:

1. Изучить содержание настоящей Инструкции;
2. Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь на нескользкой подошве (при занятиях в зале - не оставляющую следов на полу);
3. Снять все нательные украшения (кольца, цепочки, браслеты, серьги, пирсинг и т.д.) в целях собственной безопасности, а так же безопасности других людей, находящихся в зале во время занятий, сохранности снарядов и оборудования;
4. Проверить исправность и надежность установки и крепления снарядов (в случае самостоятельной тренировки);
5. Убедиться в наличии и правильности расположения гимнастических матов перед исполнением элементов;
6. Избавиться от всех посторонних предметов во рту (жвачки, конфеты и т.д.), во избежание проблем с их попаданием в дыхательные пути;
7. Подготовить снаряд к работе, например: полированный пилон протереть спиртовым раствором и сухой тряпкой/ подвесить кольцо/ расплести полотна и т.д.;
8. Подготовить свое тренировочное пространство (освободить от посторонних предметов, таких как тряпки, средства, улучшающие сцепление, средства для очистки снарядов, очки, украшения и т. д.) в радиусе 1,5 м от снаряда и др. обучающихся;
9. При наличии перенесенных, а также хронических заболеваний и травм перед посещением занятий – в обязательном порядке проконсультироваться с врачом. Непременно сообщить преподавателю, ведущему занятие, о наличии таковых.

Учащимся рекомендуется:

Не приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, а также на голодный желудок (рекомендуется плотно поесть за 2-3 часа до начала тренировки).

Учащимся запрещается:

1. Входить в зал без разрешения инструктора;
2. Входить в зал и находиться в нем во время установки оборудования;
3. Приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании без разрешения инструктора;
4. Заниматься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также менее чем через 48 часов после приема алкоголя. Данное правило обусловлено тем, что некоторые алкогольные напитки (в частности крепкие) выводятся из организма более суток, и все это время реакция и координация человека нарушены, что создает идеальные условия для получения травм во время тренировки.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий Учащийся обязан:

1. Соблюдать настоящую Инструкцию;
2. Соблюдать дисциплину и правила посещения школы;
3. Приходить на занятие вовремя. При опоздании – провести разминку самостоятельно. При опоздании более, чем на 15 минут, тренер/администратор имеют право не допустить Учащегося к занятию (без возврата денежных средств за данное занятие Учащемуся);
4. Неукоснительно выполнять все указания Инструктора, проводящего занятия; уважать Инструктора, а также других Учащихся, находящихся во время занятия в классе;
5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по необходимости, но только с разрешения и под руководством Инструктора, проводящего занятие;
6. Закрывать родинки крупного размера (больше 3мм) одеждой, либо специальным пластырем – при контакте со снарядом возможен срыв родинки;
7. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей/мозолей на ладонях, а также при плохом самочувствии незамедлительно сообщить об этом Инструктору, проводящему тренировку, и при необходимости прекратить занятие;
8. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
9. При переключении режима пилона (статический/динамический) следить за технически правильным выполнением переключения;

10. Работать только на том снаряде, который указан Инструктором, проводящим занятие;
11. Выполнять акробатические упражнения на снаряде в присутствии Инструктора, проводящего занятия, а также со страховкой (страхующим может выступать Инструктор, либо другой Ученик (не начального уровня и только с одобрения Инструктора));
12. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
13. Убедиться, что расстояние от снаряда до других предметов достаточно для выполнения соответствующего элемента.

Учащимся рекомендуется:

1. Воздержаться от использования кремов и лосьонов для тела (на лицо не распространяется) как в день занятия, так и в течение 24 часов до начала занятия. Намазанное тело значительно хуже липнет к пилону, в результате чего основные точки фиксации (места сцепления кожи с пилоном) в элементах менее надежные, а в силу недостатка физической силы (часто у начинающих) могут и вовсе не выполнять свою функцию: ученик просто будет скользить вниз и не сможет ничего сделать;
2. Перед тренировкой вымыть руки с мылом для улучшения сцепления со снарядом (пилоном);
3. В случае необходимости (травмы, растяжения и т.д.) использовать фиксирующие повязки, эластичные бинты, напульсники;
4. В случае необходимости использовать средства сцепления с пилоном. Для улучшения сцепления разрешено использование любых специализированных средств (магnezия, специальный спрей, тальк и т.д.). Информацию о специализированных средствах можно получить у инструктора или персонала Студии.

Учащимся запрещается:

1. Выполнять упражнения и элементы повышенной сложности без разрешения тренера, без матов и без страховки. Студия, ее руководитель и инструктора не несут ответственности за травмы, полученные учеником, не соблюдающим данное правило;
2. Стоять близко (минимальное расстояние 1,5 метра) от других учащихся, выполняющих упражнения, без нужды (например: страховка исполнителя);
3. Использовать спортивное оборудование и инвентарь без разрешения инструктора, проводящего занятие;
4. Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
5. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения педагога (тренера), проводящего занятия;
6. Осуществление фото и видеосъемки без предварительного согласования с инструктором;

7. Использовать распыскиватель со спиртом строго по назначению, а именно распылять спирт на руки и/или тряпку, а НЕ на снаряд, во избежание попадания средства на пол и/или слизистые оболочки тела (вашего и других обучающихся);
8. Выполнять любые упражнения с посторонними предметами во рту (жвачки, конфеты и т.д.).

Требования безопасности в аварийных и чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности снаряда, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом Инструктору, проводящему занятие; далее - действовать в соответствии с его указаниями;
2. При получении травмы сообщить об этом Инструктору, проводящему занятие. В случае самостоятельной тренировки – администратору, руководителю, либо другому присутствующему в помещении спортивного зала персоналу;
3. При необходимости и возможности помочь Инструктору, проводящему занятие, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь;
4. При обнаружении неисправности оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом Инструктора, проводящего занятие. А в случае самостоятельной тренировки – уведомить администратора или руководителя, либо другой персонал Студии

Требования безопасности по окончании занятий

Учащиеся обязаны:

1. Убрать за собой снаряд (пилон, кольцо, воздушное полотно) – пилон протереть спиртовым раствором, имеющимся в зале в специальных емкостях с разбрызгивателями, кольцо и воздушное полотно закрепить, используя специальное крепление в стене.
2. Убрать за собой все посторонние вещи, находящиеся в зале (средства сцепления, резинки для волос, одежду, ткань для протирки пилонов и т.д.);
3. Вернуть на место реквизит, доп. оборудование, использовавшиеся учеником во время занятия;
4. Покинуть зал до начала следующего занятия.

Учащимся рекомендуется:

1. Закончить занятие Заминкой (растяжкой, релаксацией и т.д.);
2. При обнаружении забытых другими Учащимися вещей, сообщить об этом Инструктору.

Учащимся запрещается:

Использовать снаряд, иное оборудование и реквизит после официального завершения занятия.

**В СЛУЧАЕ НЕСОБЛЮДЕНИИ ДАННОЙ ИНСТРУКЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ И ИНСТРУКТОРА СТУДИИ НЕ НЕСУТ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКОВ**