

## **Техника безопасности**

### **Общие положения**

1. Настоящие правила разработаны Студией в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей и Гостей Студии (далее – Гость).

2. Целью введения указанных правил является уменьшение воздействия неблагоприятных факторов во время занятий, уменьшение их возможные негативных последствий (в том числе травматизм) и повышение пользы и эффективности занятий.

3. Приступать к занятиям в Студии можно только после ознакомления с настоящими Правилами безопасности и вводного инструктажа у тренеров Студии.

4. Требования правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Студии. Выполнять их должны все Гости, в том числе при разовых посещениях. Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в Студии, указанных в данном документе, Гости всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением людей, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

5. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил посещения Студии и настоящих Правил безопасности несовершеннолетним посетителем.

6. Студия не допускает Гостя до тренировки при опоздании Гостя на 10 минут и более в интересах безопасности Гостя, так как в первые 15 минут тренировок происходит обязательная разминка, разогрев и подготовка в основной тренировке. Такое занятие, на которое Гость опоздал, но не был допущен, засчитывается, как посещенное.

7. Запрещено находиться в тренировочных зонах, использовать оборудование самостоятельно, без контроля тренера или без согласования со Студией.

### **Подготовка к занятию**

1. Тренировка проводится только в спортивной форме. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии с антропометрическими показателями с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды.

2. Строго запрещается тренироваться в уличной обуви, верхней одежде, купальной одежде и шлепанцах.

3. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания.

4. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к тренеру или иному сотруднику Студии. В случае установления плохого самочувствия до тренировки следует ее перенести на иное время.

5. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе занятия.

6. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

7. Перед занятием необходимо поставить телефон на беззвучный режим. Во время занятия запрещено пользоваться мобильным телефоном.

### **Правила поведения во время занятия**

1. При участии в групповой или индивидуальной тренировке необходимо следовать рекомендациям и указаниям тренера;
2. Все упражнения выполняются только на выдохе;
3. При выполнении упражнений необходимо расслаблять мышцы;
4. Контролируйте технику выполнения на упражнении;
5. Запрещается выполнять резкие движения в момент выполнения упражнения;
6. Категорически нельзя сгибать резко колени в натяжении (в любой позе!);
7. Нужно незамедлительно сообщить тренеру, о возникновении трудностей, которые могут привести к травматизму при выполнении упражнения;
8. О резких болевых ощущениях обязательно сообщать тренеру;
9. Коленные суставы во время занятий должны опираться на мягкую поверхность – для этого в зале есть всё необходимое оборудование (подушки и маты).

### **Заключительная часть**

1. Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех Гостей Студии.
2. Студия не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Гостем Правил техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.