

# ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНИРОВОК

## Общие положения:

1. Клиент посещает тренировки в строго регламентированное время.
2. Покидая тренировку, Клиент обязан сдать всё имущество, выданное во временное пользование Исполнителем.
3. В случае возникновения задолженности Клиента перед Исполнителем, Исполнитель вправе ограничить доступ Клиента к тренировкам, приостановив действие абонемента до момента полного погашения задолженности.
4. Посещать тренировки необходимо в тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности. Исполнитель в праве не допустить Клиента на тренировку в уличной обуви. Клиент обязан соблюдать правила общей и личной гигиены и чистоту во всех помещениях при проведении тренировок.
5. Посещая тренировки, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Исполнитель не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные без присмотра.
6. Клиенты уважительно относятся друг к другу и персоналу.
7. При наличии недомогания Клиент обязуется прекратить тренировку и обратиться к тренеру или медицинскому работнику.

## На тренировках запрещается:

1. Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах (для питья можно использовать только пластиковые стаканы и бутылки).
2. При проведении тренировок самовольно размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары без письменного разрешения Исполнителя.
3. Проводить видеосъемку тренировок без предварительной договоренности с Исполнителем.
4. Курить и находиться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
5. Использовать ненормативную лексику.
6. Проносить на тренировку оружие и взрывчатые вещества.
7. Приходить на тренировку с животными
8. Тренироваться с голым торсом, в верхней одежде, босиком, в носках.

## Медицинские противопоказания для посещения тренировок:

В случае посещения тренировки или игрового мероприятия Клиент заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом (в том числе в соответствии с описанием в п. 1- 11 ниже) и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в результате предоставления Клиентом недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

1. Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
2. Особенности физического развития
  - a. Резко выраженное отставание в физическом развитии, препятствующее выполнению упражнений и нормативов, предусмотренных тренировочными программами; резкая диспропорция между длиной конечностей и туловища.
  - b. Все виды деформаций верхних конечностей, исключающие или затрудняющие возможность выполнения различных спортивных упражнений.
  - c. Выраженная деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной полости.
  - d. Выраженная деформация таза, влияющая на статику тела или нарушающая биомеханику ходьбы.
  - e. Укорочение одной нижней конечности более чем на 3 см, даже при полноценной походке; выраженное искривление ног внутрь (X-образное искривление) или наружу (O-образное искривление) при расстоянии между внутренними мышелками бедренных костей или внутренними лодыжками большеберцовых костей свыше 12 см.
3. Нервно-психические заболевания.
  - a. Травмы центральной и периферической нервной системы
  - b. Психотические и непсихотические психические расстройства вследствие органического поражения головного мозга. Эндogenous психозы: шизофрения и аффективные психозы. Симптоматические психозы и другие психические расстройства экзогенной этиологии.
  - c. Лица, имеющие легкое кратковременное астеническое состояние после острого заболевания, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
  - d. Реактивные психозы и невротические расстройства.
  - e. Лица, имевшие острые реакции на стресс, нарушения адаптации и незначительно выраженные невротические расстройства, характеризующиеся в основном эмоционально-волевыми и вегетативными нарушениями, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
  - f. Умственная отсталость.
  - g. Эпилепсия.
  - h. Инфекционные, паразитарные, вирусные заболевания центральной нервной системы и их последствия. Поражения головного и спинного мозга при общих инфекциях, острых и хронических интоксикациях и их последствия (явления астенизации, нейроциркуляторная дистония, стойкие рассеянные органические знаки).
  - i. Травмы головного и спинного мозга и их последствия.
  - j. Сосудистые заболевания головного и спинного мозга и их последствия (субарахноидальные, внутримозговые и другие внутричерепные кровоизлияния, инфаркт мозга, транзиторная ишемия мозга и др.).
  - k. Лица с редкими обмороками подлежат углубленному обследованию и лечению. Диагноз «нейроциркуляторная дистония» устанавливается только в тех случаях, когда целенаправленное обследование не выявило других заболеваний, сопровождающихся нарушениями вегетативной нервной системы. Даже при наличии редких обмороков подобные лица не допускаются к тренировкам.
  - l. Органические заболевания центральной нервной системы (дегенеративные, опухоли головного и спинного мозга, врожденные аномалии и другие нервно-мышечные заболевания).
  - m. Заболевания периферической нервной системы (включая наличие объективных данных без нарушения функций).
  - n. Травмы периферических нервов и их последствия (включая легкие остаточные явления в форме незначительно выраженных нарушений чувствительности или небольшого ослабления мышц, иннервируемых поврежденным нервом).
  - o. Последствия переломов костей черепа (свода черепа, лицевых костей, в том числе нижней и верхней челюсти, других костей) без признаков органического поражения центральной нервной системы, но при наличии инородного тела в полости черепа, а также замещенного или незамещенного дефекта костей свода черепа.
  - p. Временные функциональные расстройства после острых заболеваний и травм центральной или периферической нервной системы, а также их хирургического лечения.
  - q. Лица перенесшие закрытую травму головного и спинного мозга, при инструментально подтвержденном отсутствии признаков поражения центральной нервной системы могут быть допущены к занятиям спортом не ранее чем через 12 месяцев после полного излечения (не рекомендуются травмоопасные виды спорта).
  - г.
4. Заболевания внутренних органов
  - a. Врожденные и приобретенные пороки сердца.

- b. Наличие любых видов сердечных недугов и заболеваний.
  - c. Ревматизм, ревматические болезни сердца (ревматический перикардит, миокардит, ревматические пороки клапанов). Неревматические миокардиты, эндокардиты. Другие болезни сердца: кардиомиопатии, органические нарушения сердечного ритма и проводимости, пролапс клапанов (II степень и выше, I степень — при наличии регургитации, миксоматозной дегенерации клапанов, нарушений сердечного ритма, изменений на ЭКГ), синдромы предвозбуждения желудочков, синдром слабости синусового узла.
  - d. Редкие одиночные экстрасистолы покоя и синусовая аритмия функционального характера не являются противопоказанием для занятий спортом.
  - e. Лица, перенесшие неревматические миокардиты без исхода в миокардиосклероз.
  - f. Гипертоническая болезнь, симптоматические гипертонии.
  - g. Ишемическая болезнь сердца.
  - h. Нейроциркуляторная дистония (гипертензивного, гипотензивного, кардиального или смешанного типов).
  - i. Хронические неспецифические заболевания легких и плевры, диссеминированные болезни легких нетуберкулезной этиологии (включая заболевания, сопровождающиеся даже незначительными нарушениями функции дыхания).
  - j. Бронхиальная астма.
  - k. Измененная реактивность бронхов.
  - l. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии с нарушениями функции пищеварения и частыми обострениями в анамнезе.
  - m. Другие болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, включая аутоиммунный гастрит и особые формы гастритов (гранулематозный, эозинофильный, гипертрофический, лимфоцитарный), болезни желчного пузыря и желчных путей, поджелудочной железы, тонкого и толстого кишечника, со значительными и умеренными нарушениями функций и частыми обострениями.
  - n. Лица с хеликобактерным гастритом. Лица с хроническими гастритами и гастродуоденитами с незначительными нарушениями функции и редкими обострениями, а также дискинезиями желчевыводящих путей с редкими обострениями.
  - o. Хронические заболевания печени (включая доброкачественные гипербилирубинемии), цирроз печени.
  - p. Болезни пищевода (эзофагит, язва — до полного излечения; кардиоспазм, стеноз, дивертикулы — при наличии значительных и умеренных нарушений функций).
  - q. Хронические заболевания почек (хронический гломерулонефрит, хронический первичный пиелонефрит, нефросклероз, нефротический синдром, первично-сморщенная почка, амилоидоз почек, хронический интерстициальный нефрит и другие нефропатии).
  - r. Пиелонефрит (вторичный), гидронефроз, мочекаменная болезнь.
  - s. Инструментальное удаление или самостоятельное отхождение одиночного камня из мочевыводящих путей (лоханка, мочеточник, мочевой пузырь).
  - t. Системные заболевания соединительной ткани.
  - u. Заболевания суставов — ревматоидный артрит, артриты, сочетающиеся со спондилоартритом, анкилозирующий спондилоартрит, остеоартроз, метаболические артриты, последствия инфекционных артритов.
  - v. Лица, перенесшие реактивный артрит с полным обратным развитием.
  - w. Системные васкулиты.
  - x. Болезни крови и кроветворных органов.
  - y. Лица, имеющие временные функциональные расстройства после несистемных болезней крови.
  - z. Стойкие изменения состава периферической крови (количество лейкоцитов менее  $4,0 \times 10^9/\text{л}$  или более  $9,0 \times 10^9/\text{л}$ , количество тромбоцитов менее  $180,0 \times 10^9/\text{л}$ , содержание гемоглобина менее  $120 \text{ г/л}$ ).
  - aa. Злокачественные новообразования лимфоидной, кроветворной и родственных тканей: лимфо-, миело-, ретикулосаркомы, лейкозы, лимфомы, лимфогранулематоз, парапротеинемические гемобластозы (включая состояния после хирургического лечения, лучевой и цитостатической терапии).
  - bb. Острая лучевая болезнь любой степени тяжести в анамнезе, а также полученная ранее при аварии или случайном облучении доза излучения, превышающая годовую предельно допустимую дозу в пять раз (в соответствии с нормами радиационной безопасности — 76/87).
  - cc. Эндокринные болезни, расстройства питания и обмена веществ (простой зоб, нетоксический узловой зоб, тиреотоксикоз, тиреодит, гипотиреоз, сахарный диабет, акромегалия, болезни околощитовидных желез, надпочечников, подагра, ожирение II—III степени).
5. Хирургические заболевания
- a. Болезни позвоночника и их последствия (спондилез и связанные с ним состояния, болезни межпозвоночных дисков, другие болезни позвоночника, выраженные нарушения положения позвоночника в сагиттальной плоскости: кифоз рахитический, кифоз туберкулезный, болезнь Шейерманна—Мау, болезнь Кальве; сколиотическая болезнь, явления выраженной нестабильности).
  - b. Лица с нефиксированным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости (сколиотическая осанка) и начальными признаками межпозвоночного остеохондроза с бессимптомным течением.
  - c. Последствия переломов позвоночника, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, таза, сопровождающиеся нарушениями функций.
  - d. Болезни и последствия повреждений аорты, магистральных и периферических артерий и вен, лимфатических сосудов: облитерирующий эндартериит, аневризмы, флебиты, флеботромбозы, варикозная и посттромботическая болезнь, слоновость (лимфодема), варикозное расширение вен семенного канатика (средней и значительной степени выраженности); ангиотрофоневрозы, гемангиомы.
  - e. Хирургические болезни и поражения крупных суставов, костей и хрящей, остеопатии и приобретенные костно-мышечные деформации (внутриуставные поражения, остеомиелит, периостит, другие поражения костей, деформирующий остеоартрит и остеопатии, остеохондропатии, стойкие контрактуры суставов, другие болезни и поражения суставов, костей и хрящей).
  - f.
  - g. Болезнь Остуда—Шляттера. Застарелые или привычные вывихи в крупных суставах, возникающие при незначительных физических нагрузках.
  - h. Дефекты или отсутствие пальцев рук, нарушающие функции кисти.
  - i. Дефекты или отсутствие пальцев стопы, нарушающие полноценную опороспособность, затрудняющие ходьбу и ношение обуви (обычной и спортивной).
  - j. Плоскостопие и другие деформации стопы со значительными и умеренными нарушениями ее функций.
  - k. При наличии плоскостопия II степени на одной ноге и плоскостопия I степени на другой ноге. Лица с плоскостопием I степени, а также II степени.
  - l. Грыжа (паховая, бедренная, пупочная), другие грыжи брюшной полости. Расширение одного или обоих паховых колец с явно ощущаемым в момент кольцевого обследования выпячиванием содержимого брюшной полости при натуживании.
  - m. Небольшая пупочная грыжа, предбрюшинный жировик белой линии живота, а также расширение паховых колец без грыжевого выпячивания при физической нагрузке и натуживании.
  - n. Геморрой с частыми обострениями и вторичной анемией, выпадением узлов II—III стадии. Рецидивирующие трещины заднего прохода.
  - o. Лица, перенесшие оперативные вмешательства по поводу варикозного расширения вен нижних конечностей, вен семенного канатика, геморроидальных вен, трещин заднего прохода.
  - p. Выпячивание всех слоев стенки прямой кишки при натуживании.
  - q. Последствия травм кожи и подкожной клетчатки, сопровождающиеся нарушениями двигательных функций или затрудняющие ношение спортивной одежды, обуви или снаряжения.
  - r. Неокрепшие рубцы после операций и повреждений, по своей локализации затрудняющие выполнение физических упражнений; рубцы, склонные к изъязвлению; рубцы, спаянные с подлежащими тканями и препятствующие движениям в том или ином суставе при выполнении физических упражнений.
  - s. Заболевания грудных желез.
  - t. Злокачественные новообразования всех локализаций.
  - u. Доброкачественные новообразования — до полного излечения.

- v. Временные функциональные расстройства после хирургического лечения доброкачественных новообразований.
6. Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- a. Болезни и повреждения гортани, шейного отдела трахеи, сопровождающиеся даже незначительными нарушениями дыхательной и голосовой функций.
  - b. Искривление носовой перегородки с выраженным нарушением носового дыхания (операция в подобных случаях проводится в возрасте не моложе 15 лет).
  - c. Болезни наружного уха.
  - d. Заболевания Евстахиевой трубы.
  - e. Гнойный одно- или двусторонний эпитимпанит или мезатимпанит во всех формах и стадиях.
  - f. Стойкие остаточные явления перенесенного отита (стойкие рубцовые изменения барабанной перепонки, наличие перфорации барабанной перепонки).
  - g. Отосклероз, лабиринтопатия, кохлеарный неврит и другие причины глухоты или стойкого понижения слуха на одно или оба уха (в норме на оба уха восприятие шепотной речи должно быть на расстоянии 6 м, минимально допустимое снижение этого расстояния до 4 м).
  - h. Нарушение проходимости Евстахиевой трубы и расстройство барофункции уха.
  - i. Вестибулярно-вегетативные расстройства, даже в умеренно выраженной степени.
  - j. Заболевания придаточных пазух носа — до полного излечения.
  - k. Деформации и хронические изменения в состоянии тканей носа, полости рта, глотки, гортани и трахеи, сопровождающиеся нарушениями дыхательной функции.
  - l. Болезни верхних дыхательных путей (полипы полости носа, аденоиды, декомпенсированная форма хронического тонзиллита) — до полного излечения.
  - m. Под хроническим декомпенсированным тонзиллитом принято понимать форму хронического тонзиллита, характеризующуюся частыми обострениями (2 и более в год), наличием тонзиллогенной интоксикации (субфебрилитет, быстрая утомляемость, вялость, недомогание, изменения со стороны внутренних органов), вовлечением в воспалительный процесс околоминдаликовой ткани, регионарных лимфоузлов (паратонзиллярный абсцесс, регионарный лимфаденит).
  - n. К объективным признакам хронического декомпенсированного тонзиллита относятся: выделение гноя или казеозных пробок из лакун при надавливании шпателью на миндалину или при ее зондировании, грубые рубцы на небных миндалинах, гиперемия и отечность небных дужек и сращение их с миндалинами, наличие в подэпителиальном слое нагноившихся фолликулов, увеличение лимфатических узлов по переднему краю грудинно-ключичнососцевидных мышц.
  - o. Озена.
  - p. Полное отсутствие обоняния (аносмия).
  - q. Временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний ЛОР-органов, их травм и хирургического лечения.
7. Травмы и заболевания глаз
- a. Лагофтальм, заворот век и рост ресниц по направлению к главному яблоку (трихиаз), вызывающий постоянное раздражение глаз; выворот век, нарушающий функцию глаза, сращение век между собой или с глазным яблоком, препятствующее или ограничивающее движение глаз и нарушающее функцию зрения, хотя бы одного глаза.
  - b. Птоз века, нарушающий функцию зрения одного или обоих глаз.
  - c. Упорное неизлечимое слезотечение вследствие заболевания слезных путей.
  - d. Хронические заболевания конъюнктивы, роговицы, увеального тракта и сетчатки воспалительного или дегенеративного характера с частыми обострениями.
  - e. Заболевания зрительного нерва.
  - f. Атрофия зрительного нерва.
  - g. Выраженная врожденная и приобретенная (в том числе травматическая) катаракта.
  - h. Помутнение, деструкция стекловидного тела.
  - i. Врожденные и приобретенные дефекты развития оболочек глаза, нарушающие функцию зрения.
  - j. Афакия.
  - k. Изменения на глазном дне.
  - l. Состояния после проникающего ранения глаза.
  - m. Инородное тело в глазу, не показанное к извлечению.
  - n. Ограничение поля зрения одного или обоих глаз более чем на 20°.
  - o. Нарушения двигательного аппарата глаз.
  - p. Выраженный нистагм глазного яблока при значительном снижении остроты зрения.
  - q. Содружественное косоглазие более 20° — вопрос о допуске решается индивидуально.
  - g. Нарушения цветоощущения — вопрос о допуске решается индивидуально в зависимости от специфики избранного вида спорта.
  - s. Аномалии рефракции: общий вариант — острота зрения: а) менее 0,6 на оба глаза (без коррекции); б) не менее 0,6 на лучший и 0,3 на худший глаз (без коррекции); частные варианты — см. табл. 1—2.
  - t. Дальновзоркость. При этом виде аномалии рефракции вопрос о занятиях физической культурой и спортом решается в зависимости от остроты зрения и возможности пользоваться коррекцией.
  - u. Небольшим степеням дальновзоркости, как правило, свойственна высокая (без коррекции) острота зрения: 1,0 или 0,9—0,8. При подобной остроте зрения и дальновзоркости небольших степеней возможны занятия всеми видами спорта.
  - v. Лица, имеющие дальновзоркость +4,0 Д и выше, при снижении относительной остроты зрения, когда коррекция является обязательной..
  - w. В случае дальновзоркости высоких степеней (выше +6,0 Д), которая обычно встречается при микрофтальме с тенденцией к возникновению отслойки, занятия спортом противопоказаны.
8. Стоматологические заболевания
- a. Нарушения развития и прорезывания зубов: отсутствие 10 и более зубов на одной челюсти или замещение их съемным протезом, отсутствие 8 коренных зубов на одной челюсти, отсутствие 4 коренных зубов на верхней челюсти с одной стороны и 4 коренных зубов на нижней челюсти с другой стороны или замещение их съемными протезами.
  - b. Челюстно-лицевые аномалии, другие болезни зубов и их опорного аппарата, болезни челюстей со значительными и умеренными нарушениями дыхательной, обонятельной, жевательной, глотательной и речевой функций.
  - c. Болезни твердых зубов, пульпы и периапикальных тканей, десен и парадонта, слюнных желез, языка и слизистой полости рта, не поддающиеся лечению.
9. Кожно-венерические заболевания
- a. Инфекции и другие воспалительные болезни кожи и под кожей клетчатки, трудно поддающиеся лечению; распространенные формы хронической экземы, диффузный нейродермит с распространенной лихенификацией, пузырчатка, герпетический дерматит, распространенный псориаз, распространенная абсцедирующая и хроническая язвенная пиодермия, ограниченные и часто рецидивирующие формы экземы, диффузный нейродермит с очаговой лихенификацией кожного покрова, дискоидная красная волчанка, фотодерматиты.
  - b. Другие болезни кожи и подкожной клетчатки: хроническая крапивница, рецидивирующий отек Квинке, ограниченная склеродермия.
  - c. Болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), включая ВИЧ-инфицирование.
  - d. Сифилис и другие венерические болезни: третичный, врожденный сифилис; первичный, вторичный и скрытый сифилис при замедленной негативации классических серологических реакций.
  - e. Лица с первичным, вторичным, скрытым сифилисом, гонореей и другими венерическими болезнями (мягкий шанкр, лимфатическая лимфогранулема, паховая гранулема, неганококковая уретриты).
  - f. Микозы: актиномикоз, кандидоз внутренних органов, кокцидиоз, гистоплазмоз, бластомикозные инфекции, споротрихоз, хромомикоз, мицетомы.

- g. Лица, страдающие дерматофитиями, вызванными грибами (микроспорум, эпидермофития, трихофитон).
  - h. Заболевания мужских половых органов (гиперплазия, воспалительные и другие болезни предстательной железы; водянка яичка, орхит и эпидидимит; гипертрофия крайней плоти и фимоз; болезни полового члена; водянка яичка или семенного канатика; нахождение обоих яичек в брюшной полости или паховых каналах; другие болезни мужских половых органов) со значительными и умеренными нарушениями функций.
  - i. Генитальный и экстрагенитальный эндометриоз.
- 10. Инфекционные заболевания**
- a. Инфекционные и паразитарные болезни: кишечные инфекции, бактериальные зоонозы, бактериальные и вирусные болезни, в т.ч. передаваемые членистоногими, болезни, вызываемые хламидиями, риккетсиозы и другие болезни, не поддающиеся или трудно поддающиеся лечению, включая временные функциональные расстройства после острых инфекционных и паразитарных болезней.
  - b. При наличии положительных серологических или аллергологических реакций (Райта, Хеддельсона, Бюрне) без клинических проявлений бруцеллеза вопрос о допуске к занятиям спортом решается индивидуально.
  - c. Носительство поверхностного (австралийского) антигена вирусного гепатита В является основанием для детального обследования с целью исключения скрыто протекающего хронического заболевания печени.
  - d. Лица, переболевшие вирусным гепатитом, брюшным тифом, паратифами при отсутствии у них нарушений функций печени и желудочно-кишечного тракта, могут быть допущены к занятиям спортом, но не ранее чем через 6 месяцев после окончания стационарного лечения (не показаны виды спорта, направленные на развитие выносливости).
  - e. Туберкулез органов дыхания: легких, бронхов, внутригрудных лимфатических узлов, плевры, в том числе неактивный при малых остаточных изменениях после перенесенного заболевания, включая спонтанно излеченный туберкулез.
  - f. Туберкулез внегрудной локализации: периферических и брыжеечных лимфатических узлов, перикарда, брюшины, кишечника, костей и суставов, мочеполовых органов, глаз, кожи, других органов.
  - g. Лица с неактивным туберкулезом органов дыхания и внегрудных локализаций, т. е. при отсутствии признаков активности после завершения лечения в течение 5 лет, снятия с диспансерного учета и отсутствии любых остаточных изменений могут быть допущены к занятиям спортом.
  - h. Лепра.
- 11. Общее плохое самочувствие или недомогание в день проведения тренировки.**

### **Правила поведения на футбольном поле**

Клиент обязуется:

1. Вести себя уважительно по отношению к обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка.
  2. Соблюдать чистоту на футбольном поле и всей территории спортивного комплекса.
  3. Бережно относиться к имуществу.
  4. Входить на территорию футбольного поля только в чистой тренировочной одежде и обуви.
- Запрещается:
5. Находиться на футбольном поле в верхней одежде и уличной обуви.
  6. Проходить на футбольное поле в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять психотропные и наркотические вещества.
  7. Проходить на футбольное поле с жевательной резинкой.
  8. Приносить на футбольное поле стекло, огнеопасные, взрывчатые вещества, острые предметы, которые могут повредить поле и вызвать телесные повреждения у игроков.
  9. Выбрасывать мусор и иные предметы на футбольное поле.
  10. Курить на футбольном поле и всей территории спортивного комплекса.
  11. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок и переодевания.
  12. Совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федерации административная и уголовная ответственность.

### **Правила поведения граждан во внештатных ситуациях**

1. В случае возникновения внештатной ситуации Клиент обязан сообщить об этом административному работнику или тренеру и ждать получения соответствующих указаний.

### **Инструкция по технике безопасности**

#### **1. Общие требования безопасности**

К занятиям в спортивном зале допускаются:

- a. Клиенты в возрасте от 18 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- b. прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- c. одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.
- d. При нахождении на спортивном объекте Клиенты должны соблюдать Правила посещения тренировок.

Опасными факторами на спортивной площадке являются:

- a. физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- b. химические (пыль).

Клиенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Клиенты обязаны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему тренировку.

Клиентам запрещается без разрешения работника, проводящего тренировку, подходить к имеющемуся в спортивном комплексе и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

#### **2. Требования безопасности перед началом тренировки:**

- a. Изучить содержание настоящих Правил посещения тренировок.
- b. С разрешения работника, проводящего тренировку, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям.
- c. С разрешения работника, проводящего тренировку, пройти на тренировочную площадку
- d. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.
- e. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

#### **3. Требования безопасности во время тренировки**

Во время тренировки Клиент обязан:

- a. соблюдать положения настоящих Правил посещения тренировок;
- b. неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;

- c. при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- d. использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- e. выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия;
- f. при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- g. при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- h. во избежание столкновений на игровых площадках исключить резкие остановки во время игры или бега;
- i. производить удары по мячу только с разрешения работника, проводящего занятия.

Запрещается:

- j. стоять близко от других лиц, выполняющих упражнения;
- k. выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- l. использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- m. бить мячом в стены и потолок, в электронное табло и ограждения (при их наличии);
- n. производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- o. вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- a. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия.
- b. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.
- c. При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.
- d. При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

#### 5. Требования безопасности по окончании тренировки

- a. Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему тренировку.
- b. С разрешения работника, проводящего тренировку, покинуть спортивную площадку.
- c. Принять душ (при наличии), переодеться.
- d. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.