

Правила посещения населения, занимающихся в спортивном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. Соблюдение требований настоящих правил обязательно для всех, занимающихся в спортивном зале.

1.2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входите и выходите из спортивного зала.

1.3. В спортивный зал допускаются только в спортивной одежде и обуви.

1.4. Не прошедшие медицинский осмотр, к тренировкам не допускаются.

1.5. Не загромождайте проходы рюкзаками и сумками.

1.6. Не передвигайте спортивное оборудование и тренажёры.

1.7. Не вставляйте в электрические розетки какие-либо предметы.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Входите в спортивный зал после разрешения тренера преподавателя.

2.2. Не включайте электроосвещение и электроприборы.

2.3. Не открывайте без разрешения тренера преподавателя форточки и окна.

2.4. Приступая к занятиям по тем или иным видам спорта, ознакомьтесь с правилами и техникой выполнения элементов физических упражнений.

2.5. Ознакомьтесь с порядком и особенностями страховки и взаимопомощи друг другу.

3. Требования безопасности во время тренировок

3.1. Выполняйте физические упражнения только в присутствии тренера преподавателя.

3.2. При выполнении упражнений потоком соблюдайте достаточные интервалы.

3.3. Не выполняйте без страховки сложные элементы и незнакомые упражнения.

3.4. Не выполняйте упражнения с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязнённых снарядах.

3.5. Приступайте к работе и каждому ее этапу после указания тренера преподавателя.

3.6. Не устраняйте самостоятельно неисправности в оборудовании.

3.7. Не оставляйте место занятий без разрешения тренера преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы сразу сообщите об этом тренеру преподавателя.

4.2. В случае возникновения аварийных ситуаций (пожар, появление запаха гари, газа) по указанию тренера преподавателя быстро, без паники покиньте спортивный зал.

4.3. В случае плохого самочувствия сообщите об этом тренеру преподавателю.

4.4. О сломанном спортивном снаряде сообщите немедленно тренеру преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании тренировок

5.1. Уборку помещения спортивного зала производите по указанию тренера преподавателя.

5.2. После занятий вымойте руки с мылом.

5.3. Обо всех неполадках в работе спортивного оборудования, электросети и т.п. немедленно сообщите тренеру преподавателю.

5.4. Покиньте спортивный зал, соблюдая порядок и дисциплину, только с разрешения тренера преподавателя.