Утверждено

приказом МАУ ЦФКиС

 от 13.11.2019г.82-ОД

**ПРАВИЛА безопасного посещения спортивного зала**

**Общие положение**

1. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения спортивного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

2. Администрация учреждения вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории спортивного зала в любое время, в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

3. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация учреждения ответственности не несет.

4. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение и в сменной обуви на чистой подошве. Ювелирные украшения рекомендуется снять.

5. За травмы, ушибы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих правил и правил внутреннего распорядка, администрация ответственности не несёт.

6. При посещение тренировок по единоборствам посетитель, обязан использовать защитную амуницию такую как: защитный шлем, тренировочные перчатки защитный паховый бандаж. Посетитель может быть допущен до тренировочной работы по единоборствам без одного или нескольких видов защитной экипировки, если по собственному желанию отказался одевать защитную экипировку. В таком случае посетитель несет полную ответственность за возможные травмы, которые могут быть получены вследствие отсутствия защитной экипировки.

7. Посетитель обязан изучить данные правила перед посещением учреждения. Допуск к тренировкам осуществляется только после изучения данных правил.

**Посетителям спортивного зала запрещается:**

1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора.

2.  Курить в помещениях спортивного зала и на прилегающей территории, употреблять, распространять и продавать спиртные напитки, наркотики и не разрешенные к использованию медикаменты.

3. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории спортивного зала без письменного разрешения администрации.

4. Приносить в спортивный зал продукты питания и осуществлять прием пищи.

5. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверками, бенгальским огнем, петардами, и т.п.).

6. Приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества.

7. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.

8. Вход на территорию, предназначенную только для персонала, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

9. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию спортивного зала.

10. Наносить любые надписи в спортивном зале, раздевалках, туалетах и других помещениях учреждения.

11. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям спортивного зала.

**Для предупреждения травматических и несчастных случаев в спортивном зале посетители должны выполнять следующие рекомендации**

1. Выполняйте указания тренера (инструктора).

2. При выполнении физических упражнений не задерживайте дыхание, дышите ровно и спокойно через нос.

3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, проделайте несколько подготовительных упражнений.

4. Во время занятий, спортивных тренировок, бинтуйте суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Помните, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.

5. При выполнении упражнений на снарядах будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте.

6. При появлении болей в мышцах применяйте само массаж.

7. Одним из признаков перетренировки является падение веса, помните, правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом.

8. При сильном утомлении доложите тренеру (инструктору).

9. Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия у врача и тренера (инструктора).

**ПОМИНТЕ, ВЫ НЕСЕТЕ ЛИЧНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**