

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К групповым занятиям допускаются лица от 1,5 до 99 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, одетые в спортивную форму и обутые в чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

2.1. Перед началом тренировки требуется переодеться в спортивную форму, снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки, подвески и другие посторонние предметы.

2.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.3. Заходить в раздевалку можно не ранее, чем за 15 минут до начала занятия

2.4. Перед посещением занятия принять душ с мылом и мочалкой.

2.5. Не начинать занятие без команды тренера.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

3.1. Во время тренировок занимающийся обязан:

- неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде тренера;
- избегать столкновений с другими занимающимися в группе и ударов по рукам и ногам;
- держаться на безопасном расстоянии от других пловцов, занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении индивидуальных упражнений или совместной игре, строго соблюдать очерёдность в группе при выполнении индивидуальных заданий;
- сгруппироваться при падениях необходимо во избежание получения травмы;
- использовать спортивный инвентарь только по с разрешения и под руководством тренера;
- при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом тренеру.

3.2. Занимающимся запрещается:

- висеть на воротах, сетке и/или ограждениях на спортивных площадках;
- кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, травмы, а также при плохом самочувствии прекратить движение и немедленно сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания занятия занимающиеся обязаны собрать и сдать тренеру выданный тренером инвентарь.

5.2. Строго после окончания занятия следует покинуть бассейн (спортивный зал), чтобы не задерживать начало следующей тренировки.

5.3. В душе и раздевалке бассейна не толкаться, не кричать, не лить мыльное средство на пол, покинуть раздевалку через 15 минут после окончания занятия.

Заказчик:

Я, _____, с
инструкцией по технике безопасности и с правилами поведения на спортивном объекте
ознакомлен.

_____ / _____