**ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ**

**НА ЗАНЯТИЯХ В СТУДИИ SMART POLE.**

**Общие требования безопасности.**

**1. К тренировкам допускаются:**

1.1 Лица с 6 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, в сопровождении одного из родителей;

1.2. Лица от 14 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, с разрешения одного из родителей;

1.3. Лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;

**ВАЖНО:** В связи с повышенными физическими нагрузками ВСЕ КЛИЕНТЫ (включая несовершеннолетних детей) обязаны предоставить медицинскую справку по форме 083/5–89 или 095/у о допуске к занятиям воздушной гимнастикой, пилонным спортом, воздушно-силовой атлетикой - по аналогии. Справка предоставляется по требованию Тренера.

1.4. Лица, подписавшие информированное согласие и согласие родителей.

1.5. Лица, прослушавшие инструктаж по ТБ от тренера перед занятием.

**2. К тренировкам не допускаются:**

2.1. Лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

2.2. Лица, болеющие инфекционными заболеваниями;

2.3. Лица, имеющие медицинские противопоказания к занятию спортом;

2.4. Лица, не прошедшие Инструктаж по мерам безопасности;

2.5. Лица, не выполнившие комплекс разминочных и разогревающих упражнений при проведении групповых, также опоздавшие на занятие;

2.6. Лица, одетые не в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятий;

2.7. Получившие травмы или создающие своим поведением угрозу жизни и здоровью других тренирующихся.

2.1.1. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

2.1.2. Занимающиеся обязуются соблюдать правила посещения БЦ, на которых расположена Студия SMART POLE.

2.1.3. Занимающиеся обязуются соблюдать правила пользования душевыми и раздевалками, размещенные в Правилах Студии;

2.1.4. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечек.

2.1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру или администратору Студии.

2.1.6. Занимающимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале или на открытых спортивных площадках, заходить в зал, подходить к имеющемуся в спортивном зале или на открытых спортивных площадках оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2.1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

2.1.8. Находясь на территории Студии, необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим тренирующимся и посетителям, сотрудникам Студии, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;

2.1.9. В раздевалке, а также от раздевалки до зала, во избежание распространения простудных и/или грибковых заболеваний, перемещаться в обуви.

**3. Требования безопасности перед началом занятий**

3.1. Приходить за 10-15 минут до занятия, в целях подготовки к предстоящей тренировке, в том числе при проведении сборов и тренировок вне спортивного зала Студии.

3.2. Перед началом тренировки переодеться в комфортную спортивную одежду и спортивную обувь при посещении занятий. Снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы. Запрещается использование жевательной резинки во время проведения разминки и занятия.

3.3. С разрешения тренера, проводящего занятия пройти в спортивный зал.

3.4. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3.5. Посещать занятия, соответствующие физическому и техническому уровню подготовки.

3.6. Если допущено опоздание на занятие более чем на 10 минут, тренер имеет право не допустить опоздавшее лицо, т.к. это может быть опасно для здоровья.

3.7. Присутствие детей в зале во время проведения групповых занятий для взрослых строго в отведенном месте.

3.8. Запрещается присутствие посторонних третьих лиц, в том числе несовершеннолетних лиц, не участвующих в тренировочном процессе, на территории спортивного зала, за исключением специально отведенных для этого мест (холл перед залом), во время проведения тренировочного процесса, что обуславливается повышением рисков травматизма, как среди тренирующихся, так и сопровождающих их третьих лиц. При присутствии с тренирующимися третьих лиц, в том числе родителей, опекунов и иных официальных представителей несовершеннолетних участников тренировочного процесса, сопровождающих несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, такие лица обязуются не допускать несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, к спортивным снарядам, а также обязуются следить за поведением таких несовершеннолетних. В случае, если условия настоящего пункта не будут исполняться надлежащим образом сопровождающими участников тренировок третьими лицами, родителями и опекунами, сопровождающих несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, в том числе, если такие лица, не участвующие в тренировочном процессе, в том числе несовершеннолетние, будут мешать организации тренировочного процесса Исполнителя, то Исполнитель или уполномоченные представителя Исполнителя, ввиду повышающегося риска травматизма тренирующихся, а также третьих лиц, не участвующих в тренировочном процессе, вправе отказать таким сопровождающим третьим лицам, родителям, опекунам и сопровождаемым ими несовершеннолетним, не участвующих в тренировочном процессе, в нахождении на территории спортивного зала, а также отказать в оказании услуг лицу, чьими представителями были нарушены требования настоящей инструкции по технике безопасности, в порядке, установленном Офертой.

3.9. Запрещается включать самостоятельно электроосвещение, открывать дверь/окна для проветривания без указания администратора или тренера.

**4. Требования безопасности во время занятий**

4.1. Во время тренировок Арендатор/Занимающийся обязан:

4.1.1. Соблюдать настоящую инструкцию;

4.1.2. Неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;

4.1.3. При поточном выполнения упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание случайного травматизма тренирующихся;

4.1.4. Использовать спортивный инвентарь, спортивные снаряды (в том числе снаряды для выполнения элементов паркура) исключительно по его прямому назначению, внимательно соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации оборудования, а по завершении использования оборудования вернуть такое оборудование на своё место. Арендатор/Занимающийся, посещающий залы на условиях «Свободной тренировки», перед использованием спортивного оборудования должен убедиться, что оборудование не используется другими Занимающимися;

4.1.5. Перед выполнением упражнения на спортивных снарядах убедиться в безопасности конструкции/инвентаря. Если имеются подозрение в целостности конструкции, ее безопасности, указать об этом тренеру.

4.1.6. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании (в том числе снаряды для выполнения элементов паркура при проведении сборов и тренировок на открытых спортивных площадках) только в присутствии тренера, проводящего занятия групповых тренировок, убедившись в наличии матов и дополнительной страховки;

4.1.7. При выполнении элементов и прыжков, выполняемых согласно указаниям тренера, соблюдать технику безопасности. Запрещается выполнять элементы, не соответствующие текущему уровню физической подготовки без разрешения и контроля тренера.

4.1.8. В местах приземлений и соскоков со снарядов должны лежать гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, а при проведении занятий на открытых спортивных площадках – поверхность снарядов, а также места приземлений и соскоков со снарядов должны быть очищены от мусора и посторонних предметов;

4.1.9. Не допускается к выполнять сложные акробатические, гимнастические, паркур элементы или упражнения, если таковые не соответствуют уровню физической, технической или морально-волевой подготовки Арендатора/Занимающегося;

 **5. Занимающимся запрещается:**

5.1. Начинать тренировочный процесс без полноценной разминки;

5.2. Стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;

5.3. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

5.4. Кричать, нецензурно выражаться и отвлекать других во время выполнения упражнений;

5.5. Выполнять упражнения без разрешения тренера, проводящего занятия;

5.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

5.7. Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

5.8. Находиться под матами;

5.9. Наносить ущерб имуществу Исполнителя, так и имуществу третьих лиц;

5.10. Самостоятельно давать инструкции и указания по выполнению элементов другим участникам тренировок и сборов Студии.

5.11. Проносить на тренировки в Студию любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно ароматизированные предметы и вещества, алкогольную и табачную продукцию.

 **6. Требования безопасности при проведении Свободных тренировок (Аренды залов):**

6.1. Исполнитель допускает к тренировочному процессу на условиях Свободной тренировки исключительно Арендаторов/Занимающихся, чей теоретический, технический, физический и морально-волевой уровень подготовки позволяет самостоятельно пользоваться спортивным оборудованием вне групповых или индивидуальных занятий, в то числе в части осмотра оборудования на предмет технической исправности и готовности к использованию, подготовки места соскока, выполнении гимнастических/акробатических элементов и элементов паркура;

6.2. При посещении Свободной тренировки Арендатор/Занимающийся обязуется соблюдать требования настоящей инструкции по технике безопасности, а также самостоятельно отвечает за сохранность собственной жизни и здоровья при выполнении акробатических/гимнастических элементов, элементов паркура, пользовании спортивного оборудования;

6.3. Перед выполнением упражнений на спортивном, гимнастическом оборудовании Арендатор/Занимающийся должен осмотреть такое оборудование на предмет технической исправности, а в случае обнаружения таких недостатков – незамедлительно обратиться к администратору спортивного зала или тренеру для устранения выявленных недостатков;

6.4. Спортивное и гимнастическое оборудование должно использоваться строго по его прямому назначению, в том числе не допускается оборудование мест соскока, а равно использование спортивных матов для иных целей, как обеспечение безопасности при выполнении упражнений/соскока по завершении выполнения акробатических/гимнастических элементов.

6.5. Запрещается препятствовать выполнению упражнений другим участникам тренировочного процесса, в том числе, занимающимся на условиях свободных, индивидуальных, групповых тренировок, в том числе запрещается по выполнении упражнений отдыхать в зоне тренировок (сидеть, лежать, стоять, разговаривать по телефону и т.д.), поскольку это может повысить риск получения травмы, как другими тренирующимися, так и непосредственно Арендатором/Занимающимся;

6.6. При выполнении/отработке спортивных/гимнастических элементов и/или элементов паркура, несоответствующих уровню подготовки Арендатора/Занимающегося, рекомендуется обратиться за консультацией к тренерам Студии, а также посещение Индивидуальных или групповых занятий, интенсивов в порядке и на условиях, определенных Договором.

6.7. В остальном, что не установлено настоящим разделом Инструкции по технике безопасности, регулируется положениями Договора и иными требованиями настоящей Инструкции по технике безопасности.

**7. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

7.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и незамедлительно сообщить об этом тренеру или администратору Студии.

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

7.3. При получении травмы незамедлительно сообщить об этом тренеру или администратору Студии.

7.4. При необходимости и возможности помочь тренеру или администратору Студии оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**8. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ.**

8.1. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

8.2. Арендатор несет материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря, а также за утерю или порчу имущества третьих лиц.

За ценные вещи, оставленные в раздевалках, Студия ответственности не несет.

**9. РИСКИ:**

При проведении Тренировочного процесса возможно воздействие на Арендатора/Занимающегося следующих опасных факторов:

9.1. травмы при использовании снарядов и оборудования;

9.2. травмы при падении на специализированном страховочном покрытии или твердом покрытии; 9.3. травмы при столкновениях во время бега/работы на снарядах;

9.4. травмы при преодолении препятствий.