

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС»
(ООО «ОСК»)**

Приложение №1 к приказу № 62/2023
от «29» Июль 2023г.

**Техника безопасности в структурном подразделении ООО «ОСК»
Физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК)**

г. Новокуйбышевск,
2023 г.

Общие положения техники безопасности при пользовании услугами Физкультурно-оздоровительного комплекса

Приступать к пользованию любого вида услуг на территории ФОК можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Они являются обязательными для всех посетителей, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, на информационном стенде, на сайте ООО «ОСК» и находятся в свободном доступе для всех клиентов ФОК. Используя любые виды услуг на территории ФОК, посетитель подтверждает свое ознакомление и согласие с настоящими правилами. Тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье с Физкультурно-оздоровительного комплекса и его представителей.

Посетители ФОК обязаны ознакомиться с настоящими общими правилами до начала пользования любыми услугами.

Предоставляя все виды услуг, ООО «ОСК» руководствуется тем, что ни посетитель, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для занятий физической культурой (фитнесом) и спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих ФОК вместе с ним. Посетитель гарантирует, что он и его несовершеннолетние дети (подопечные) находятся в физическом состоянии, которое позволяет им использовать все виды услуг, выполнять активные и пассивные упражнения, а сами физические нагрузки не причинят вреда их здоровью. Тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с ООО «ОСК» и его представителей. Факт использования любых услуг является подтверждением посетителя об отсутствии у него и у его несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для занятий физической культурой (фитнесом) и спортом.

До начала использования любых услуг ФОК посетителю рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности, физическим нагрузкам и наличия возможных противопоказаний для занятий физической культурой (фитнесом) и спортом.

В случае визуального обнаружения персоналом ФОК плохого самочувствия посетителя, администрация комплекса оставляет за собой право прервать оказание используемой посетителем услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.

ООО «ОСК» не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе, если вы занимаетесь самостоятельно, без консультаций инструктора и/или своего лечащего врача/медицинского работника; при нарушении посетителем общих правил посещения ФОК, правил техники безопасности, правил пользования тренажёрами и инвентарём; при отсутствии коммуникации с инструктором тренажёрного зала при возникновении вопросов, касающихся тренировочного процесса, эксплуатации тренажёров и инвентаря и пр.; при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала занятий в ФОК; если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде; за травмы и вред, полученные вне территории ФОК; за травмы и вред, полученные от противоправных действий третьих лиц; за травмы и вред, полученные по вине самого клиента на территории ФОК.

Персонал ФОК – это специалисты, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям персонала, касающимся соблюдения техники безопасности во время посещений - это снизит риск возникновения травматизма.

Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, подбирайте только ту нагрузку, которая соответствует вашему уровню физической подготовленности.

Тренажерный зал

К занятиям в тренажерном зале допускаются:

- Лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками.
- Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.

Общие требования безопасности:

- Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
- Людям с гипертонией, стенокардией и сердечной недостаточностью нельзя заниматься на силовых тренажерах, поднимать штангу и выполнять изометрические (статические) упражнения. Если долго удерживать мышцу в напряжении, может повыситься артериальное давление, возникнуть приступ стенокардии и сбиться сердечный ритм. А вот на кардиотренажерах (беговых дорожках, велосипедах) заниматься можно - они как раз и предназначены для тренировки сердечно-сосудистой системы.
- Находясь в тренажерном зале необходимо постоянно контролировать своё самочувствие. При наступлении плохого самочувствия во время занятий, обострении хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, немедленно остановите занятие, обратитесь к инструктору, администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом. В критические дни женщинам не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на мышцы брюшного пресса, активное дыхание животом (диафрагмальное дыхание).
- Необходимо проходить в раздевалки и залы ФОК без верхней одежды. Верхнюю одежду следует оставлять в гардеробе.
- Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой светлого цвета.
- Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- В случае, если клиент имеет длинные волосы, перед началом занятий в тренажерном зале необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу.
- Необходимо внимательно проверять состояние и положение спортивной формы, личных полотенец и ёмкостей для воды: шнурки при наличии должны быть плотно завязаны и убраны, ёмкости для воды плотно закрыты (чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться), личные полотенца не должны мешать движению во время тренировочного процесса.
- Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время тренировочного процесса.
- Не разрешается посещать тренажерный зал сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного/наркотического опьянения.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом тренировки на тренажере в целях избежания травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в использовании тренажера, обратиться к инструктору за разъяснениями.
- Перед началом занятий на тренажере убедитесь в исправности, надёжности установки и крепления тренажера, грузов, ручек, замков, стопоров, держателей, фиксаторов и так далее.
- В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по

краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

Требования безопасности во время занятий:

- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что вы находитесь в безопасной зоне, никто из окружающих вам не мешает, а рабочее место освобождено от посторонних предметов и инвентаря. Также необходимо убедиться, что используемый вами тренажёр и/или инвентарь находится в исправном состоянии и положении, его исходное состояние не деформировано, на нём не зафиксированы и в него не вставлены никакие дополнительные утяжелители, технические детали, посторонний инвентарь. Тренажёр/инвентарь/снаряд возможно использовать только после того, как вы лично убедились в его целостности, первоначальной базовой комплектации и отсутствии в нём дополнительных утяжелителей, технических деталей, постороннего инвентаря, которые могут повлиять на ход тренировочного процесса, возникновение травматизма и нежелательных последствий от тренировочных занятий.
- При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем - один с другой) для исключения случаев её опрокидывания.
- Во время занятий со свободными весами (штанги, грифы) обязательно фиксирование снаряда специальными зажимами, замками. Запрещено оставлять данные виды оборудования без присмотра, фиксируя в вертикальном положении у различных опор. Обязательно возвращайте их на свои места или же специально отведённые стойки.
- Во время занятий со свободными весами (штанги, грифы, гантели, гири и т.п.) не размещайте их на лавках, тумбах, степ-платформах (возвышенности любых видов) во избежание опрокидывания и порчи обивки, как и другие единицы малого оборудования тренажёрного зала. Также не оставляйте данные виды оборудования фиксируя в вертикальном положении.
- При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
- Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- С отягощениями, штангами, гантелями и т.п. следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения.
- По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования, например: штанга встала на стойки, блочный тренажёр находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажёр встал на страховочные крючки и/или стопоры и так далее.
- Каждое занятие в тренажёрном зале необходимо начинать с активной разминки. Данная общая разминка в начале занятия плавно подготовит организм к последующей тренировочной работе.
- Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.
- При возникновении вопросов в использовании того или иного тренажёра, либо в выполнении того или иного упражнения, обязательно обратитесь к инструктору

тренажёрного зала за объяснениями, и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажёре или с данными спортивными снарядами (инвентарём).

- Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его: рекомендуется делать выдох при выполнении усилия, а вдох выполнять при опускании оборудования или выхода в исходную позицию упражнения.
- В собственном тренировочном процессе обязательно соблюдайте установленные режимы работы и отдыха. Игнорирование контроля временного/численного периода работы и необходимого для восстановления организма отдыха может привести к травмам и ухудшению физического состояния.
- Занимаясь, не рекомендуется резко останавливаться после выполнения упражнения. При таких условиях пульс снижается, сильно перегружая сердечнососудистую систему, что отрицательно влияет на здоровье человека. Если необходимо прерваться от выполняемой нагрузки, рекомендуется перейти на лёгкую ходьбу, продолжая движение. Внимательно следите за ощущениями, особенно в суставах, позвоночнике и внутренних органах – болевых ощущений быть не должно. Если вы почувствовали дискомфорт из-за болезненных ощущений, сразу прекратите выполнение данного упражнения.
- Во время сгибания ноги в колене постарайтесь, чтобы угол сгиба был больше или равен 90 градусов (тупой или прямой). Коленная чашечка должна всегда находиться над пяткой или чуть позади неё, но ни в коем случае не быть выдвинута вперёд.
- Для уверенной стабилизации при выполнении упражнений в положении сидя удерживайте ноги либо вместе, либо на ширине плеч, с плотно прижатыми к полу стопами и согнутыми под углом 90 градусов коленями. Выбирайте такую постановку ног, чтобы чувствовать устойчивость занимаемого для работы положения.
- Для уверенной стабилизации при выполнении упражнений стоя удерживайте в напряжении мышцы живота и ягодичные мышцы. Выбирайте такую постановку ног, чтобы сохранять равновесие и чувствовать устойчивость.
- При выполнении упражнений располагайте оборудование ближе к себе во избежание наращивания инерции. Необходимо контролировать скорость движения инвентаря, не допускать его перемещений с помощью рывковых движений.
- При выполнении упражнений следите за амплитудой движений и положением шейного отдела вашего позвоночника. Амплитуда обязательно должна быть контролируемой, а положение шейного отдела позвоночника должно быть нейтральным, независимо от выбранной для работы плоскости: не закидывайте голову назад, не опускайте её низко вперёд.
- Работая с любым видом утяжелений, обращайтесь внимание на работу суставов: они не должны резко выходить в фазы разгибания и сгибания, во избежание травматизма все движения должны осуществляться плавно и контролируемо, не до полного и максимального выпрямления конечности.
- Избегайте перерастяжения мышц, сухожилий, связок.
- Комплекс упражнений на растяжку также обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
- Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям во время выполнения упражнений на растягивание. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых вы испытываете сильные болевые ощущения.
- Не выполняйте движения в упражнениях до появления сильной боли, также не делайте маховых и баллистических движений.
- Если вы имеете какие-либо ортопедические проблемы, дополнительно проконсультируйтесь с медицинским специалистом/врачом по поводу того, все ли упражнения вам можно выполнять.
- При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.

- Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
- Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях физкультурно-оздоровительного комплекса и в тренажерном зале в частности.
- Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

Посетителям тренажерного зала запрещается:

- Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии.
- Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря). Любой тренажёр в тренажёрном зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы и т.д.).
- Самостоятельный ремонт тренажёров, инвентаря и любого оборудования запрещён.
- Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- Запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.
- Запрещается сходить с тренажера (беговая дорожка) до полной остановки ленты.
- Трогать руками зеркала, облокачиваться на них, выполнять упражнения с опорой на зеркало, как с использованием инвентаря, так и без него, запрещено.
- Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
- Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку -это опасно для жизни.
- Занятия в уличной одежде и обуви запрещены.
- Запрещаются занятия в тренажёрном зале с обнаженным торсом.
- Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги и т.п.) бросать на пол запрещено.
- Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- Занятия в тренажёрном зале на голодный желудок запрещены. Контролируйте собственное самочувствие, рекомендуется лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала вашего занятия.
- Выходить в общие помещения ФОК в обнаженном виде, частично одетым либо в полотенце запрещено.
- Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.
- Посетителям тренажёрного зала запрещено проводить как персональные, так и

групповые занятия для других клиентов, как на платной, так и на безвозмездной основе. Администрация ФОК за процесс проведения и организации данных занятий, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих данные занятия, их представителей и последствия их действий в течение данных занятий и по их окончании, ответственности не несёт.

- Посетителям запрещается распространять на территории тренажёрного зала и ФОК в целом любое спортивное питание, а также консультировать других посетителей о порядке его употребления, также как и проводить общие консультации по питанию, лекции по нутрициологии, составлять планы питания и так далее.
- Использование перед тренировкой интенсивного парфюма с сильным запахом запрещено.
- Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на территории тренажёрного зала запрещено.
- Ожидание детьми окончания тренировочного процесса родителей на территории тренажёрного зала запрещено. Оставляя ребёнка (детей/подопечных) в зоне рецепции, общем холле ФОК, для ожидания окончания своего тренировочного занятия, либо просто без своего личного контроля и присмотра, родитель (опекун, представитель) самостоятельно несёт всю ответственность за общее состояние, состояние здоровья, возможный травматизм и другие чрезвычайные ситуации, в которых может оказаться его ребёнок (дети/подопечные). Тем самым посетитель снимает всю ответственность за общее состояние, состояние здоровья своего (-их) несовершеннолетнего (-их) ребёнка (детей/подопечных) с администрации ФОК и его представителей.
- В случае неоднократного (два раза и более) нарушения клиентом положений настоящих правил поведения и техники безопасности администрация ФОК вправе отказать такому клиенту в посещениях.

Требования безопасности в аварийных и опасных для здоровья ситуациях:

- При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом администрации ФОК. Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажера.
- При получении посетителем тренажерного зала травмы очевидцам происшествия немедленно сообщить об этом инструктору тренажерного зала, администратору или директору ФОК, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.
- При возникновении пожара немедленно эвакуироваться из тренажерного зала, сообщить о пожаре администрации ФОК.

Спортивный зал

Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

Необходимо помнить, что занятия спортом сопряжены с определенными рисками, именно поэтому, чтобы избежать несчастного случая, нужно соблюдать определенные правила поведения в спортивном зале. Очень важно проходить ежегодные обследования у врача, так как любые проблемы со здоровьем могут потребовать ограничения в занятиях спортом.

Безопасность в спортивном зале очень важна. Первым делом необходимо размяться — это позволит предотвратить многие травмы. Любая кардио нагрузка должна начинаться постепенно, от 3-5 минут неспешным темпом, и далее повышая до целевого уровня. После основной сессии необходимо остыть на более низком темпе. Выбирать упражнения, технику выполнения и количество повторений необходимо только исходя из своих возможностей. Выбирая упражнения, обязательно нужно учитывать степень подготовленности и уровень

здоровья. Если техника выполнения того или иного упражнения не изучена, не следует сразу приступать к нему во время занятий.

Во время проведения занятий вероятно воздействие на занимающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем.

Общие требования безопасности:

- Все упражнения (состязания) в спортивном зале проводятся только под непосредственным наблюдением тренера (инструктора).
- Занятия в спортивном зале разрешены только в спортивной одежде, не стесняющей движений, чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой светлого цвета.
- Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, висюльки, серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- Запрещается жевать жевательную резинку во время занятий - это опасно для жизни.
- Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры не попадали под ноги и не мешали.
- Личные вещи занимающийся обязан сдать на хранение в гардероб.
- Занятия должны проходить на сухом полу.
- Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях физкультурно-оздоровительного комплекса и в спортивном зале в частности.

Требования безопасности перед началом занятий:

- В спортивном зале перед тем, как начнутся занятия, тренер (инструктор) проверяет все крепления спортивного оборудования, устойчивость снарядов, исправность инвентаря.
- Проходы в зале и выходы из него не должны быть загромождены.
- В спортивном зале располагают только необходимое спортивное оборудование, снаряды, которые хранятся в специально предназначенном для этого месте.

Требования безопасности во время занятий:

- Выполнение упражнений и взаимодействие с инвентарем допустимо только после разрешения тренера (инструктора).
- Не допускается резкая остановка при забеге, дабы не спровоцировать столкновение и падение занимающихся.
- При метании необходимо быть уверенным, что в зоне броска нет людей.
- Необходимо соблюдать все правила поведения в спортивном зале: следить за дистанцией, избегать падений, столкновений, резко менять траекторию движения, баловаться и т.д.
- Если самочувствие ухудшилось или была получена травма, занятие должно быть прекращено, а тренер (инструктор) проинформирован об этом.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера (инструктора), самовольно не предпринимать никаких действий.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру (инструктору). В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.

Посетителям спортивного зала запрещается:

- Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами,

- тренироваться босиком или в открытой обуви.
- Запрещается входить в уличной обуви в спортивный зал.
 - Продолжать занятия на неисправном спортивном оборудовании (с неисправным инвентарем).
 - Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру (инструктору) или администратору.
 - Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для занятий спортом, запрещен.
 - Запрещается курение в спортивном зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
 - Не разрешается находиться в спортивном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.
 - Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.
 - Запрещается иметь при себе в раздевалках спички, зажигалки, пиротехнику, газовые баллончики, легковоспламеняющиеся жидкости и т.д.

Посетители обязаны:

- Покинуть раздевалку спортивного зала по окончании сеанса.
- При получении посетителем спортивного зала травмы очевидцам происшествия немедленно сообщить об этом тренеру (инструктору), администратору или директору ФОК, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.
- При возникновении пожара немедленно эвакуироваться из спортивного зала, сообщить о пожаре тренеру (инструктору) или администрации ФОК.
- При обнаружении неисправностей в работе отопления, вентиляции, освещения электрооборудования необходимо сообщить об этом администратору или тренеру (инструктору) ФОК.

Требования безопасности во время занятий

по волейболу

Общие требования безопасности:

- К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.
- У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
- Провести физическую разминку всех групп мышц.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

Требования безопасности во время занятий:

- Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц.
- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- Не вести игру влажными руками.
- При температуре воздуха +10 град. надевать спортивный костюм.
- Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Бассейн

К занятиям в бассейне допускаются:

- посетители, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- дети до 14 лет в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет (на детей до 10 лет включительно предоставляется справка от врача-педиатра);

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, администратор дежурный должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Инструктор по плаванию должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде.

Занимающиеся и персонал бассейна обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, средств оказания первой помощи (аптечек).

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязаны немедленно сообщить администратору дежурному или инструктору по плаванию бассейна.

Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Посетители плавательного бассейна обязаны:

- Иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, шапочку, купальник или плавки спортивного образца (надевать после принятия душа, перед плаванием), сменную обувь (шлепанцы) и пакет для нее.
- Хранить при себе ключ от индивидуального шкафчика для одежды.
- Перед занятием в ваннах бассейна тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.
- При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую, закрывать следует сначала горячую, а потом холодную. После приема душа обязательно закрывать все краны.
- Входить в воду по специальным лестницам, держась за перила, по расписанию сеансов плавания с разрешения администратора дежурного.
- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, палки, мячи, колобашки и т.д.) только с разрешения инструктора по плаванию.
- Покинуть раздевалку плавательного бассейна по окончании сеанса.

Посетителям плавательного бассейна запрещается:

- Входить без сменной обуви, в верхней одежде в раздевалки, ванны, спортивный зал, сауну бассейна.
- Плавать без шапочек.
- Плавать в нижнем белье и купальных костюмах, не предназначенных для занятий в бассейне.
- Пользоваться кремами и мазями перед плаванием.
- Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке.
- Прыгать с вышек без разрешения инструктора по плаванию.
- Висеть на разделительных дорожках.
- Бегать по бортику и нырять с разбега в воду.
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- Категорически запрещается отправление естественных надобностей в ванну бассейна.
- Курить в помещении бассейна.
- Приносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна.
- Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- Находиться в воде более положенного времени.
- Выходить в общие помещения ФОК в обнаженном виде, частично одетым либо в полотенце запрещено.
- Запрещено ставить ёмкости с водой на приборы (сушка для рук, электропечь сауны и т.п.), подключённые к электросети, либо рядом с ними (фены для волос).

Требования безопасности в аварийных и опасных для здоровья ситуациях:

- При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по плаванию или дежурному администратору.
- Почувствовав озноб, выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору по плаванию, дежурному администратору и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом инструктору или дежурному администратору.
- При необходимости и возможности оказать пострадавшему первую помощь.

- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом дежурного администратора.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от посещения бассейна.

Требования безопасности при посещении сауны:

Во время посещения сауны на посетителей могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- повышенная температура воздуха;
- повышенная (пониженная) влажность и подвижность воздуха;
- скользкие полы и покрытие сауны (бассейна);
- неисправное оборудование и инвентарь;
- скрытые болезненные состояния;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

Посещение сауны детьми в возрасте до 18 лет разрешено только в сопровождении взрослых, запрещается оставлять детей в сауне без присмотра родителей.

Беременным женщинам посещение сауны следует осуществлять только после консультации и разрешения наблюдающего врача.

Перед посещением сауны необходимо принять душ, стараясь не мочить голову. Снимите макияж, контактные линзы, украшения, кольца, цепочки и часы.

Посещение сауны должны осуществляться под контролем инструктора бассейна. Сауна предназначена для общего пользования мужчинами и женщинами. При посещении сауны необходимо стелить на скамью полотенце и укрывать голову накидкой (платком или шапочкой из натуральных материалов – хлопок, лён, шерсть). Находясь в сауне, необходимо контролировать свое самочувствие. При появлении дискомфортных ощущений рекомендуется прекратить принятие процедуры. После каждого захода в сауну обязательно принятие душа и небольшой отдых для восстановления температуры тела, при этом рекомендуется тёплое питье (травяной чай и т.п.).

Посетителям сауны запрещается:

- посетителям запрещается посещать сауну в болезненном состоянии (при плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств;
- самостоятельно включать, выключать или регулировать температуру сауны;
- поливать печку-каменку любыми жидкостями;
- использовать веники;
- пользоваться кремами, ароматическими маслами, масками, скрабами;
- проводить косметические процедуры внутри сауны;
- накрывать каменку посторонними предметами, класть на каменку: вещи, полотенца и т.д. во избежание возгорания;
- использование сауны для сушки полотенец и личных вещей;
- заносить пластиковую и стеклянную посуду в сауну;
- во избежание получения ожогов не допускать прикосновения к стенкам печки, камням, дверкам и пр.

При обнаружении неисправностей в работе оборудования и в случае выявления недостатков, влияющих на безопасность посещения сауны, известить об этом инструктора либо администратора дежурного. В случае травмирования, ухудшения самочувствия покинуть сауну, а в случае обнаружения потерпевшего помочь ему покинуть сауну и оказать первую помощь

(при необходимости). О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязаны немедленно сообщить администратору дежурному, инструктору по плаванию бассейна.

Требования безопасности при посещении солярия:

- программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.
- солярием могут пользоваться посетители старше 18 лет;
- между первым и вторым сеансом загара должно пройти не менее 48 часов;
- перерыв между последующими сеансами загара не должен быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год;
- Внимание! Не загорайте в тот же день дополнительно на солнце;
- соблюдайте рекомендации по продолжительности и периодичности сеансов облучения. Продолжительность первого сеанса загара для посетителя, не имеющего базового загара, должна составлять не более 1 минуты и соответствовать дозе, равной 100 J/m;
- перед сеансом загара удалите всю косметику и не используйте никакие солнцезащитные препараты;
- рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса загара;
- если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, рекомендуем проконсультироваться с врачом;
- обязательно закрывайте глаза во время сеансов загара и пользуйтесь защитными очками, не пропускающими УФ-лучи. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам дополнительно необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикины для защиты груди в солярии);
- ультрафиолетовое излучение канцерогенно опасно;
- ультрафиолетовое излучение солнца или установки может вызвать повреждение кожи или глаз. Данное биологическое действие зависит от вида и количества облучения, а также от индивидуальной чувствительности кожи;
- после чрезмерного облучения на коже могут появиться симптомы ожога. Чрезмерное повторение УФ-облучения или солнечного облучения может вызвать преждевременное старение кожи, а также повысить риск развития рака кожи;
- если глаза не защищены, может развиваться наружное воспаление, и, в некоторых случаях, после чрезмерного облучения возможно повреждение сетчатки и развитие катаракты. При особой чувствительности кожи к УФ-излучению, а также в случае принятия определенных медикаментов или использования косметических средств, требуется особая осторожность;
- солярий не должны посещать:
 - лица, к которым «не пристает» загар;
 - лица, испытывающие дискомфорт от загара на солнце;
 - дети;
 - лица, которые больны, предрасположены или ранее страдали раком кожи.
- некоторые медицинские препараты внутреннего и наружного применения могут значительно повысить чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Во время применения таких препаратов необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.
- в случае образования на коже злокачественных опухолей, ран или пигментных пятен немедленно обратитесь к врачу.
- не используйте солярий, если неисправен таймер или поврежден лицевой фильтр.

При нарушении правил поведения и техники безопасности в подразделениях Физкультурно-оздоровительного комплекса администрация ООО «ОСК» ответственности за полученные травмы и ущерб личному имуществу не несет.

В случае необходимости данные правила посещения ФОК и техники безопасности могут быть пересмотрены и/или дополнены администрацией ООО «ОСК».