

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Общие требования безопасности

К занятиям в спортивном зале допускаются: лица, имеющие соответствующую группу здоровья, а также одетые соответствующе проводимому типу занятий (т.е. в спортивную одежду, соответствующую обувь).

При нахождении в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору, проводящему занятие.

Учащимся запрещается подходить к оборудованию и инвентарю, находящемуся в зале, и пользоваться им без разрешения инструктора, проводящего занятия.

Учащимся запрещается страховать друг друга при выполнении элементов без разрешения инструктора, проводящего занятие.

При проведении занятий учащиеся обязаны соблюдать правила поведения в зале, расписание танцевальных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

За выполнение и невыполнение данных правил техники безопасности ответственность несут все учащиеся, достигшие 18 лет, а также родители (законные представители), в случае если учащийся не достиг совершеннолетнего возраста.

В случае невыполнения или нарушения данных правил техники безопасности Учащимися, тренера групп и руководство спортивного зала (студии) ответственности за жизнь и здоровье Учащихся не несут. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции правил техники безопасности, привлекаются к ответственности.

Учащийся, осознавая риски травм, связанные с обучением на пилоне, всю ответственность за свою жизнь и здоровье берет на себя.

В случае нанесения ущерба инвентарю и оборудованию в раздевалках, спортивных залах, обучающиеся возмещают ущерб.

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий Учащийся обязан:

Изучить содержание настоящей Инструкции;

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь на нескользкой подошве, не оставляющую следов на полу;

Снять все нательные украшения (кольца, цепочки, браслеты, серьги, пирсинг и т. д.);

Убедиться в наличии и правильности расположения гимнастических матов перед исполнением элементов: их поверхность должна быть ровной, не поврежденной, между матами не должно быть промежутков в местах схода с пилона;

Подготовить снаряд к работе - полированный пилон протереть спиртовым раствором и сухой тряпкой;

Убрать посторонние предметы (такие как тряпки, средства, улучшающие сцепление, средства для очистки снарядов, очки, заколки и т. д.) в радиусе 1,5 м от пилона;

При наличии перенесенных, а также хронических заболеваний и травм перед посещением занятий – в обязательном порядке проконсультироваться с врачом. Непременно сообщить преподавателю, ведущему занятие, о наличии таковых;

Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, а также на голодный желудок (необходимо поесть за 2-3 часа до начала тренировки);

Запрещается заниматься на пилоне в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также менее чем через 24 часа после приема алкоголя.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий Учащийся обязан:

Соблюдать настоящую Инструкцию;

Соблюдать дисциплину и правила посещения студии;

Приходить на занятие вовремя. При опоздании – провести разминку самостоятельно, либо попросив помощи у Инструктора. При опоздании более, чем на 15 минут, в случае если общая длительность занятия составляет 60 минут, тренер/администратор имеют право не допустить Учащегося к занятию;

Неукоснительно выполнять все указания Инструктора, проводящего занятия;

Уважать Инструктора, а также других Учащихся, находящихся во время занятия в классе;

Воздержаться от использования кремов и лосьонов для тела (на лицо не распространяется) как в день занятия, так и в течение 24 часов до начала занятия. Рекомендовано перед тренировкой вымыть руки с мылом для обеспечения максимальной безопасности при сцеплении с пилоном,

а также для улучшения сцепления;

Использовать спортивное оборудование и инвентарь по необходимости, но только с разрешения и под руководством Инструктора, проводящего занятие;

Закрывать родинки крупного размера (больше 3мм) одеждой, либо специальным пластырем – при контакте с пилоном возможен срыв родинки;

Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

При переключении режима пилона (статический/динамический) следить за технически правильным выполнением переключения, либо просить Инструктора об этом;

Работать только на том снаряде, который указан Инструктором, проводящим занятие;

Выполнять акробатические упражнения на пилоне в присутствии Инструктора, проводящего занятия, а также со страховкой (страхующим может выступать Инструктор, либо другой Ученик (не начального уровня и только с одобрения Инструктора));

Убедиться, что расстояние от пилона до других предметов достаточно для выполнения соответствующего элемента;

При выполнении прыжков с пилона приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

Использовать фиксирующие повязки, эластичные бинты, напульсники по необходимости;

Использовать средства сцепления с пилоном по необходимости.

Учащимся запрещается:

Стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;

Выполнять упражнения на пилоне с влажными ладонями;

Выполнять любые действия без разрешения Инструктора, проводящего занятия;

Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения педагога (тренера), проводящего занятия.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи

и (или) потертостей/мозолей на ладонях, а также при плохом самочувствии незамедлительно сообщить об этом Инструктору, проводящему тренировку, и при необходимости прекратить занятие.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности снаряда, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом Инструктору, проводящему занятие; далее - действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом Инструктору, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь Инструктору, проводящему занятие, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

При обнаружении неисправности оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом Инструктора, проводящего занятие.

Требования безопасности по окончании занятий

Закончить занятие Заминкой (растяжкой, релаксацией и т.д.);

Не использовать снаряд после официального завершения занятия;

Убрать за собой снаряд (протереть спиртовым раствором);

Вернуть на место реквизит, использовавшийся во время занятия;

Убрать посторонние вещи, находящиеся в зале (средства сцепления, резинки для волос, одежду, ткань для протирки пилонов и т.д.);

При обнаружении забытых другими Учащимися вещей, сообщить об этом Инструктору.