

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция устанавливает требования безопасности, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, несчастных случаев при посещении спортивного зала (зала сухого плавания), плавательного бассейна «Волат» (малая и большая ванны; далее - бассейн).

1.2. К физкультурно-оздоровительным занятиям допускаются лица, имеющие соответствующую подготовку, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий и прошедшие соответствующий инструктаж по технике безопасности и ознакомления с настоящей Инструкцией под роспись.

1.3. Запрещается посещать плавательный бассейн, зал сухого плавания в болезненном состоянии (при плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических, психотропных или токсических средств.

1.4. Во избежание поражения электрическим током при использовании электрического оборудования, необходимо соблюдать все меры предосторожности и безопасности.

1.5. При обнаружении неисправности оборудования, угрожающей жизни и здоровью посетителей, следует незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору. Посетители обязаны строго соблюдать настоящую Инструкцию, поддерживать дисциплину, выполнять распоряжения администраторов, инструкторов и медицинского персонала.

2. Посещение зала сухого плавания

2.1 Занятия в зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2.2. Перед занятием рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

2.3. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не препятствовали свободному выполнению упражнений и не попадали на движущиеся части тренажеров.

2.4. Четко следовать всем командам и рекомендациям инструктора при выполнении физических упражнений.

2.5. Передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

2.6. Не допускается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и пр.) необходимо прекратить упражнение и сообщить об этом инструктору.

2.7. С отягощениями, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

2.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами должно быть оптимальным для каждого занимающегося.

2.9. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от зеркал.

2.10. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для конкретного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

2.11. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёром.

2.13. Запрещается:

2.13.1. 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 инструктору;

2.13.2. Заниматься в зале с обнаженным торсом;

2.13.3. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;

2.13.4. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

2.13.5. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

2.13.6. Оставлять личные предметы под ногами, чтоб не препятствовать свободному передвижению и выполнению упражнений занимающихся;

2.13.7. Брать блины, гантели, грифы, штанги и иное оборудование зала влажными или потными руками, а также использовать увлажняющие косметические средства (крема), во избежание выскальзывания отягощений из рук и их падению;

2.13.8. Перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

- 2.13.9. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
2.13.10. Принимать пищу во время тренировки.

3. Посещение плавательных бассейнов

3.1. Заходить в воду можно только с началом сеанса и с разрешительного сигнала инструктора.

3.2. Плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения-против часовой стрелки) и соблюдать соответствующую дистанцию до плывущего впереди.

3.3. При возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору, используя при этом все возможные способы (громко позвать, поднять высоко руку вверх и т.п.).

3.4. При нахождении в чаше бассейна сплевывать только в сливные короба.

3.5. По окончании сеанса покинуть ванну бассейна по сигналу инструктора об окончании сеанса, поднимаясь из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

3.7. Запрещается:

3.7.1. Посещение плавательного бассейна при наличии признаков кожного заболевания, открытых ран, инфекционных заболеваний. При несоблюдении данного правила администрация вправе отстранить Посетителя от посещения;

3.7.2. Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику;

3.7.3. Выходить на край чаши бассейна;

3.7.4. Прыгать с бортиков бассейна;

3.7.5. Использовать любые упражнения с задержкой дыхания;

3.7.6. Вставать ногами на разделительные дорожки;

3.7.7. Толкаться, хватать и топить других Посетителей в воде;

3.7.8. Плавать в бассейне со специальным снаряжением, которым можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других Посетителей;

3.7.9. Бегать, толкаться в раздевалках и душевых; издавать ложные крики о помощи.

Примечание

В случаях возникновения пожара или возгорания:

- немедленно сообщить о пожаре инструктору (администрации);
- как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации.

Настоящая Инструкция размещена в доступных для всеобщего обозрения местах: на стойке администратора, зале сухого плавания, в раздевальных отделениях бассейна, а также на официальном сайте учреждения <http://cfor.by>