



ДАЮ

ГОРСПОРТ»

рта

В.М.Владимиров

_____ 2023 г.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ И СПОРТИВНОМ ЗАЛАХ

ПБ-05-2023

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям в тренажерном и спортивном залах допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по правилам безопасности для занимающихся в тренажерном и спортивном залах. Прохождение инструктажа подтверждается собственноручной подписью занимающегося в журнале учета работы спортивной, физкультурно-оздоровительной группы.

1.2. Занимающийся, допущенный к занятиям в тренажерном зале, должен соблюдать:

- требования настоящих правил;
- правила посещения объекта спорта;
- расписание занятий.

1.3. Занимающийся при посещении тренажерного и спортивного залов обязан иметь:

- сменную обувь;
- спортивную форму, не стесняющую движения¹.

1.4. Занимающемуся запрещается входить в служебные и прочие технические помещения объекта спорта, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.5. Занимающийся обо всех обнаруженных неисправностях инвентаря, электропроводки, оборудования и других неполадках должен сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта, приступить к занятиям только после устранения неисправностей и допуска инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта к возобновлению занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Занимающийся обязан:

¹ Занятия проводятся при определенных температурных условиях (температура воздуха в тренажерном зале (силовые тренировки) – 16°C, в спортивном зале с трибунами для зрителей - 18°C, в спортивном зале без трибун – 15°C).

- приходить за 15 минут до начала занятий;
- снять кольца, серьги, браслеты, цепочки, часы;
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы;
- под руководством инструктора по спорту подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий. При обнаружении дефектов обратиться к инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта.

2.2. Занимающемуся запрещается:

- приходить в раздевалки, тренажерный и спортивный залы в верхней одежде и уличной обуви;
- приносить в тренажерный и спортивный залы и использовать стеклянную, жестяную тару, жевательную резинку, любые колющие и режущие предметы, косметические средства, крема, ароматические масла, ядовитые и взрывоопасные вещества, принимать пищу в раздевалке;
- бегать по коридорам, лестницам, в раздевалках;
- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок;
- посещать занятие при наличии медицинских противопоказаний (в том числе при наличии простудных заболеваний, открытых ран, травм);
- фотографировать и снимать видео в раздевалках;
- приступать к занятию без команды инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта.

3. ТРЕБОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Занимающийся должен знать и соблюдать настоящие правила и правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Занимающийся вправе самостоятельно запросить у инструктора по спорту проведение инструктажа по правилам эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Занимающийся обязан:

- строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности, выполнять указания инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, соблюдать дисциплину;
- при плохом самочувствии, болях в суставах, мышцах конечностей, сильном покраснении кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновении кровотечения прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта.

3.3. Занимающемуся запрещается:

- выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании;
- портить имущество тренажерного и спортивного залов (рисовать на стенах, срывать объявления и т.п.);
- создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;

- кричать, нецензурно выражаться и вызывающе вести себя в любом помещении спортивного объекта;
- самостоятельно фотографировать и снимать видео во время занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Занимающийся обязан:

- при срабатывании оповещения системы противопожарной безопасности в помещении объекта спорта (при включении звукового сигнала) немедленно покинуть это помещение;
- во всех случаях обнаружения пожара или его признаков (дым, запах гари) немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану (тел.: 101, 112) с указанием наименования объекта, адреса места его расположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемого информацию, немедленно сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта, по возможности принять меры по эвакуации людей, а при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей меры по тушению пожара в начальной стадии;
- во всех случаях повреждения технических средств или другой ситуации, угрожающей жизни и здоровью окружающих, по возможности немедленно сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта и покинуть опасную зону;
- при внезапном выключении освещения дождаться его включения, не передвигаться в неосвещенном помещении. При длительном отсутствии света двигаться в направлении горящих табличек «Выход»;
- при обнаружении малейших признаков отравления или раздражения кожи, слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, ухудшения самочувствия немедленно сообщить об этом инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Занимающийся обязан:

- организованно убрать используемый инвентарь и оборудование в места, предназначенные для его хранения;
- переодеться в чистую одежду в раздевалке;
- покинуть раздевалку в течение 15 минут.