



СДАЮ

«МОСГОРСПОРТ»

Москва

В.М.Владимиров

М.И.С.

2023 г.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ОТКРЫТЫХ ПЛОЩАДКАХ

ПБ-04-2023

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

1.2. Занимающийся, допущенный к занятиям на открытых площадках, должен соблюдать:

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

1.3. Занимающийся при посещении занятий на открытых площадках обязан иметь спортивную одежду, соответствующую погодным условиям¹.

1.4. Занимающемуся запрещается самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.5. Занимающийся обо всех обнаруженных неисправностях инвентаря, 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 ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Занимающийся обязан:

- приходить за 15 минут до начала занятий;
- снять кольца, серьги, браслеты, цепочки, часы;

¹ Занятия проводятся при определенных метеорологических условиях (температура воздуха не ниже -15°C для детей и не ниже -18 °C для взрослых).

- переодеться в раздевалке (при наличии) в спортивную форму и обувь;
- убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы;
- под руководством инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ»

Москомспорта 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 спортивную зону в верхней одежде и уличной обуви;
- 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);
- приступать к занятию без команды инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта;
- вносить в спортивную зону 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 (при наличии);
- фотографировать и снимать видео в раздевалках (при их наличии).

3. ТРЕБОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Занимающийся должен знать и соблюдать настоящие правила, 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 покраснения 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;
- использовать оборудование и инвентарь не по его прямому назначению;
- портить тренажеры и оборудование;
- создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;
- кричать, нецензурно выражаться, проявлять неуважение к окружающим;
- самостоятельно фотографировать и снимать видео во время занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Занимающийся обязан:

- 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 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 (при наличии);
- покинуть спортивную зону в течение 15 минут.