

ИНСТРУКЦИЯ
по безопасности при занятиях в спортивных залах
Учебно-спортивного комплекса «Манеж» ФГБОУ ВО «УралГУФК»
г. Челябинск

1. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция по безопасности (далее – Инструкция) является обязательной для исполнения всеми Посетителями (Заказчиками) на территории Учебно-спортивного комплекса «Манеж» (далее – УСК «Манеж»), включая Игровой зал, Зал борьбы, Зал бокса и Тренажерный зал, и разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Федеральным законом от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности», Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

1.2. Целью Инструкции является обеспечение безопасности, сохранности жизни и здоровья Посетителей, а также сохранности имущества УСК «Манеж».

1.3. Посетитель обязан ознакомиться с данной Инструкцией и строго соблюдать ее положения. Нахождение в УСК «Манеж» означает полное и безоговорочное согласие с настоящей Инструкцией.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед посещением залов УСК «Манеж» убедитесь в отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом физической активности. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, болезней внутренних органов, открытых ран, травм, а также в острый период любого заболевания от занятий необходимо воздержаться.

2.2. Посещение залов в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения строго запрещено.

2.3. Наденьте соответствующую виду занятий спортивную одежду и обувь с чистой, не оставляющей следов подошвой. Использование уличной обуви в спортивных залах запрещено.

2.4. Перед использованием любого оборудования, тренажеров или инвентаря:

- Визуально проверьте их на отсутствие видимых повреждений, неисправностей.
- Убедитесь, что оборудование находится в исходном безопасном положении.
- Проверьте, что зона для занятий свободна от посторонних предметов.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Соблюдайте дисциплину и будьте внимательны к себе и окружающим:

- Не отвлекайтесь и не отвлекайте других во время выполнения упражнений.
- Соблюдайте безопасную дистанцию до других занимающихся.
- Не мешайте проведению организованных занятий и мероприятий.

3.2. Используйте инвентарь и оборудование строго по назначению.

3.3. Соблюдайте особую осторожность:

– В Зале бокса и Зале борьбы – используйте предусмотренную экипировку (шлемы, капы, перчатки, защитные паховые раковины).

– В Тренажерном зале – перед работой с тренажерами и свободными весами (штанги, гантели) изучите технику выполнения упражнений. Используйте замки для закрепления блинов на штанге. Не бросайте и не бросайте оборудование.

– В Игровом зале – избегайте столкновений с другими игроками и неподвижными конструкциями.

3.4. Немедленно прекратите занятие и сообщите сотруднику УСК «Манеж» при любом ухудшении самочувствия, даже незначительном, а также при обнаружении неисправности оборудования.

3.5. Выполняйте все законные требования, рекомендации и запреты сотрудников УСК «Манеж», а также требования информационных, предупреждающих и запрещающих табличек, размещенных в залах.

4. Запрещенные действия

4.1. На всей территории УСК «Манеж», включая спортивные залы, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Курить, распивать алкогольные напитки, потреблять наркотические средства.
- Самостоятельно включать, выключать или регулировать любое электрооборудование, инженерно-технические системы (кондиционирование, освещение), телевизионные панели.
- Входить в служебные и технические помещения.
- Наносить ущерб имуществу УСК «Манеж».
- Приносить, оставлять без присмотра и использовать стеклянную тару, жевать жевательную резинку.
- Приносить, оставлять без присмотра и использовать взрывчатые, легковоспламеняющиеся, токсичные и радиоактивные вещества, оружие.
- Использовать ненормативную лексику, вести себя громко, агрессивно или неуважительно по отношению к другим Посетителям и персоналу.
- Проявлять любые формы дискриминации.
- Оставлять личные вещи и спортивный инвентарь без присмотра. Администрация не несет ответственности за утерянные или оставленные без присмотра вещи.
- Проводить несанкционированные фото-, видеосъемки, а также использовать материалы в коммерческих целях без письменного разрешения Администрации.
- Резервировать тренажеры, оборудование или места в зале путем оставления на них личных вещей на время своего отсутствия.
- Заниматься в залах во время технических перерывов, санитарных обработок или иных подготовительных работ, проводимых персоналом.
- Игнорировать настоящую Инструкцию, Правила посещения УСК «Манеж» и указания сотрудников.

5. Действия в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении аварийной ситуации (задымление, пожар, обрушение конструкций и т.п.) сохраняйте спокойствие.

5.2. Немедленно прекратите занятие.

5.3. Немедленно сообщите о происшествии ближайшему сотруднику УСК «Манеж» и действуйте в соответствии с его указаниями.

5.4. Покиньте помещение, используя ближайшие запасные выходы, согласно планам эвакуации.

6. Ответственность

6.1. Посетитель несет полную ответственность за свою жизнь, здоровье и сохранность своих личных вещей.

6.2. Посетитель обязан возместить в полном объеме ущерб, причиненный по его вине имуществу УСК «Манеж» (оборудованию, инвентарю, помещениям), в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

6.3. За нарушение настоящей Инструкции и Правил посещения УСК «Манеж» Администрация оставляет за собой право приостановить оказание услуг или отказать в дальнейшем посещении.