

**Регламент безопасности для занимающихся в тренажерном зале
и в зале общей физической подготовки ледовой арены «Красная Машина»**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1 К занятиям в тренажерном зале и в зале общей физической подготовки ледовой арены «Красная Машина» допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по правилам безопасности для занимающихся в тренажерном зале и в зале общей физической подготовки. Прохождение инструктажа подтверждается собственноручной подписью занимающегося в журнале учета работы спортивной, физкультурно-оздоровительной группы.

1.2. Занимающийся, допущенный к занятиям в тренажерном зале и в зале общей физической подготовки ледовой арены «Красная Машина» должен соблюдать:

1.2.1. требования настоящего регламента;

1.2.2. правила посещения объекта спорта;

1.2.3. расписание занятий.

1.3. Занимающийся при посещении тренажерного зала и зала общей физической подготовки ледовой арены «Красная Машина» обязан иметь:

1.3.1. сменную обувь;

1.3.2. спортивную форму, не стесняющую движения.

1.4. Занимающемуся запрещается входить в служебные и прочие технические помещения ледовой арены «Красная Машина», самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.5. Занимающийся обо всех обнаруженных неисправностях инвентаря, оборудования и других неполадках должен сообщить тренеру-инструктору, администратору ледовой арены «Красная Машина», приступить к занятиям только после устранения неисправностей и допуска тренера-инструктора к возобновлению занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Занимающийся обязан:

2.1.1. приходить за 15 минут до начала занятий;
2.1.2. снять кольца, браслеты, цепочки;
2.1.3. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
2.1.4. убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы;
2.1.5. под руководством тренера-инструктора подготовить инвентарь и оборудование. Необходимые для проведения занятий. При обнаружении дефектов обратиться к тренеру-инструктору.

2.2. Занимающемуся запрещается:

2.2.1. приходить в тренажерный зал и зал общей физической подготовки ледовой арены «Красная Машина» в верхней одежде и уличной обуви;

2.2.2. приносить в тренажерный зал и в зал общей физической подготовки ледовой арены «Красная Машина» и использовать стеклянную, жестяную тары, жевательную резинку, любые колющие и режущие предметы, косметические средства, крема, ароматические масла, ядовитые и взрывоопасные вещества, принимать пищу в раздевалке;

2.2.3. бегать по коридорам, лестницам, в раздевалках;

2.2.4. приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, или после больших физических нагрузок;

2.2.5. посещать занятие при наличии медицинских противопоказаний (в том числе при наличии простудных заболеваний, открытых ран, травм);

2.2.6. фотографировать и снимать видео в раздевалках;

2.2.7. приступать к занятию без команды тренера-инструктора.

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 тренера-инструктора проведение инструктажа по правилам эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Занимающийся обязан:

3.2.1. строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности, выполнять указания тренера-инструктора, соблюдать дисциплину;

3.2.2. при плохом самочувствии, болях в суставах, мышцах конечностей, сильном покраснении кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновении кровотечения, прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-инструктору.

3.3. Занимающемуся запрещается:

3.3.1. выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании;

3.3.2. портить имущество тренажерного зала и зала общей физической подготовки ледовой арены «Красная Машина» (рисовать на стенах, срывать объявления и т.п.);

3.3.3. создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;

3.3.4. кричать, нецензурно выражаться и вызывающе вести себя в любом помещении ледовой арены «Красная Машина»;

3.3.5. самостоятельно фотографировать и снимать видео во время занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Занимающийся обязан:

4.1.1. при срабатывании оповещения системы противопожарной безопасности в помещении объекта спорта (при включении звукового сигнала) немедленно покинуть это помещение;

4.1.2. во всех случаях обнаружения пожара или его признаков (дым, запах гари) немедленно сообщить об этом тренеру-инструктору, администратору и персоналу ледовой арены «Красная Машина», по возможности принять меры по эвакуации людей, а при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей меры по тушению пожара в начальной стадии;

4.1.3. во всех случаях повреждения технических средств или другой ситуации, угрожающей жизни и здоровью окружающих, по возможности немедленно сообщить тренеру-инструктору, администратору ледовой арены «Красная Машина» и покинуть опасную зону;

4.1.4. при внезапном выключении освещения дождаться его включения, не передвигаться в неосвещенном помещении. При длительном отсутствии света двигаться в направлении горящих табличек «Выход»;

4.1.5. при обнаружении малейших признаков отравления, или раздражения кожи, слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, ухудшения самочувствия немедленно сообщить об этом тренеру-инструктору.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

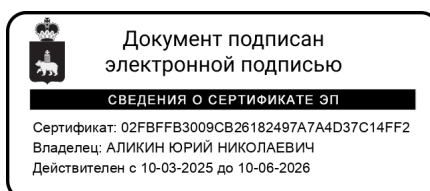
5.1. Занимающийся обязан:

5.1.1. организованно убрать используемый инвентарь и оборудование в места, предназначенные для его хранения;

5.1.2. переодеться в чистую одежду в раздевалке;

5.1.3. покинуть раздевалку в течение 15 минут после окончания занятий.

Директор



Аликин Ю.Н.

