Приложение № 3
к публичной оферте ООО «Центр подготовки футболистов»,,
размещенной на сайте https://fcdm.football/docs/

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям допускаются:
• лица до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, в сопровождении одного из законных представителей, кроме случаев нахождения детей на соответствующих занятиях;
• лица от 14 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, с разрешения одного из законных представителей;
• одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятия.
1.2. К тренировкам НЕ допускаются:
• лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
• лица, болеющие инфекционными заболеваниями;
• лица, имеющие медицинские противопоказания к занятию спортом;
• лица с животными;
• не прошедшие Инструктаж по мерам безопасности;
• не выполнившие комплекса разминочных и разогревающих упражнений;
• экипированные с нарушением требований безопасности;
• получившие травмы;
• создающие своим поведением угрозу жизни и здоровью других занимающихся.
1.3. Заказчик/Занимающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, места нахождения кнопок активации систем оповещения при возникновении пожара, места нахождения аптечек первой медицинской помощи.
1.4. Заказчик/Занимающийся обязуются соблюдать правила посещения предприятий, на которых расположен спортивный зал. Запрещается посещать технические или режимные помещения таких предприятий.
1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору или администратору.
1.6. Заказчику/Занимающемуся запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятия в спортивном зале, заходить на спортивную площадку или в зал, подходить к имеющемуся в спортивном зале оборудованию и инвентарю и пользоваться им.
1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.
1.8. Находясь на территории Секции, необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, сотрудникам Секции, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
1.9. Бережно относиться к имуществу Секции, а также третьих лиц, предотвращать поломки оборудования и незамедлительно сообщать о нарушениях Правил посещения Секции администратору.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1.Заказчик/Занимающийся обязан:
2.1.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
2.1.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
2.1.3. Приходить за 10-15 минут до занятия, в целях подготовки к предстоящему занятию, в том числе при проведении сборов и занятий вне спортивного зала Секции.
2.1.4. Во избежание травм пройти первоначальный инструктаж по технике безопасности в спортивном зале или на открытых спортивных площадках.
2.1.5. Перед началом занятия на открытых спортивных площадках убедиться в отсутствии посторонних предметов и мусора на спортивной площадке, которые могут представлять опасность здоровью при проведении занятия, а в случае обнаружения – сообщить инструктору.

2.1.6. Перед началом занятия переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты и другие посторонние предметы. Рекомендуется отказаться от жевательной резинки.
2.1.7. Посещать занятия, соответствующие техническому и физическому уровню подготовки.
2.1.8. Если допущено опоздание на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшее лицо, т.к. это может быть опасно для здоровья.
2.1.9. С разрешения инструктора, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.
2.2. Запрещается присутствие посторонних третьих лиц, в том числе несовершеннолетних лиц, не участвующих в занятии, на территории спортивного зала, за исключением специально отведенных для этого мест (холл перед спортивным залом, трибуны, иные места, отведенные исключительно для лиц, сопровождающих Занимающихся), во время проведения занятия, что обуславливается повышением рисков травматизма, как среди Занимающихся, так и сопровождающих их третьих лиц. При присутствии с Занимающимися третьих лиц, в том числе законных представителей Занимающихся, сопровождающих несовершеннолетних, не участвующих в занятии, такие лица обязуются не допускать несовершеннолетних, не участвующих в занятии, к спортивным снарядам, а также обязуются следить за поведением таких несовершеннолетних.
В случае, если условия настоящего пункта не будут исполняться надлежащим образом сопровождающими участников занятия третьими лицами, законными представителями, сопровождающих несовершеннолетних, не участвующих в занятии, в том числе, если такие лица, не участвующие в занятии, в том числе несовершеннолетние, будут мешать организации занятия Исполнителя, то Исполнитель или уполномоченные представителя Исполнителя, ввиду повышающегося риска травматизма Занимающихся, а также третьих лиц, не участвующих в занятии, вправе отказать таким сопровождающим третьим лицам, законным представителям и сопровождаемым ими несовершеннолетним, не участвующих в занятии, в нахождении на территории спортивного зала.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий Заказчик/Занимающийся обязан:
3.1.1. Соблюдать настоящую инструкцию;
3.1.2. Неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
3.1.3. При поточном выполнения упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
3.1.4. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия;
3.1.5. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии инструктора, проводящего занятия и с его страховкой;
3.1.6. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
3.1.7. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений.
3.2. Заказчикам/Занимающимся запрещается:
3.2.1. Начинать занятия без полноценной разминки;
3.2.2. Пользоваться личным аудио-оборудованием (плееры, музыкальные проигрыватели, портативные колонки и т.п.), а также аудиосистемой Исполнителя, в том числе включать на личном аудио-оборудовании или на аудиосистеме Исполнителя музыкальные композиции или транслировать музыкальные композиции на территории спортивного зала посредством личной аудиосистемы или аудиосистемой Исполнителя;
3.2.3. Стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
3.2.4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
3.2.5. Кричать, баловаться, нецензурно выражаться, отвлекать других во время выполнения упражнений;
3.2.6. Выполнять упражнения на неподготовленном снаряде или использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
3.2.7. Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
3.2.8. Наносить ущерб имуществу Исполнителя, так и имуществу третьих лиц;
3.2.9. При проведении сборов и занятий на открытых спортивных площадках покидать группу, в том числе для самостоятельной отработки элементов. В противном случае

инструктор, а равно Исполнитель не несут ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика/Занимающегося, полученный в результате любых самостоятельных занятий.
3.2.10. Самостоятельно давать инструкции и указания по выполнению элементов другим участникам занятий и сборов Секции.
3.2.11. Проносить на тренировки в Секции любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно ароматизированные предметы и вещества, алкогольную и табачную продукцию.
3.2.12. Выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;
3.2.13. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
3.2.14. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору, администратору.
4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом инструктору, администратору и действовать в соответствии с их указаниями.
4.3. При получении травмы незамедлительно сообщить об этом инструктору, администратору.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Привести в порядок спортивный зал и организованно его покинуть.
5.2. Заказчик несет материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря, а также за утерю или порчу имущества третьих лиц. В случае утери ключа от шкафчика, номерка от гардероба, необходимо обратиться к дежурному администратору Спортивного комплекса и оплатить компенсацию согласно Прейскуранту. За ценные вещи, оставленные в раздевалках, Исполнитель ответственности не несет.

6. РИСКИ.

6.1. При проведении занятий на специализированных площадках для занятий баскетболом, в том числе при несоблюдении требований настоящей Инструкции, могут возникнуть риски возникновения следующих травм:
- травмы при столкновениях во время бега;
- травмы при падении на специализированном искусственном/натуральном покрытии или твердом покрытии;
- травмы при использовании инвентаря и оборудования;
- травмы при преодолении препятствий.