

Правила техники безопасности детского клуба

Утверждаю

Управляющий клубом
World Class Владивосток

Черемных Е. А.

WORLD CLASS г.Владивосток

1. Администрация Детского клуба вправе не допустить (отстранить) Ребенка на тренировку при нарушении Правил техники безопасности.
2. В случае наступления чрезвычайной ситуации, сотрудники Клуба будут следовать инструкции плана экстренной эвакуации;
3. Дети, Законные представители, Сопровождающие лица при возникновении внештатных и/или аварийных ситуаций обязаны беспрекословно выполнять указания сотрудников клуба;
4. Детям необходимо быть внимательными и аккуратно передвигаться в раздевалках, душевых, в зоне бассейна/иных помещениях Клуба, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь;
5. В случае, если Ребенку потребуется медицинская помощь, Клуб незамедлительно сообщит Законному представителю;
6. Сотрудник клуба не вправе давать Ребенку какие-либо лекарства, а также наносить какие-либо кремы, мази и прочие препараты.
7. В целях обеспечения безопасности во время проведения тренировок с детьми сотрудник Клуба вправе отстранить Ребенка, неадекватно реагирующего на команды сотрудника Клуба и вызвать Законного представителя/Сопровождающее лицо;
8. За травмы, полученные Ребенком в результате неисполнения им требований / рекомендаций / указаний сотрудника Клуба, Исполнитель ответственности не несет.
9. Рекомендуем до начала посещения Детских фитнес-тренировок Ребенку, достигшему 3-летнего возраста, пройти подарочную тренировку;
10. Детский клуб не принимает Детей, с признаками ОРВИ, в том числе тех, кто был болен последние 48 часов, в случае проявления каких-либо симптомов заболевания Ребенка, плохое самочувствие и/или есть признаки начинающегося заболевания:
 - сыпь, незажившие ранки; насморк, кашель, боль в горле;
 - расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
 - повышенная температура, инфекционное заболевание;
 - грибковые заболевания;
 - и иных случаях.

Законный представитель будет вызван для того, чтобы забрать Ребенка

11. Занятия следует выполнять в спортивной одежде и обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Перед занятием необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (часы, висячие серьги, кольца и др.); убрать из карманов посторонние предметы, утилизировать жевательную резинку, длинные волосы собрать в пучок, косу или хвост. Шнурки, длинные детали одежды, завязки футболки и т.п. при наличии должны быть плотно завязаны и убраны.
12. При наступлении ухудшения самочувствия Ребенка во время занятия, появления интенсивных болей различной локализации, головокружения, чувства тошноты, травмирования необходимо прекратить занятие и/или остановить тренажер, обратиться к персоналу клуба.

Требования безопасности при перемещении по территории фитнес-клуба:

1. Соблюдать осторожность;
2. Передвигаться на безопасном расстоянии от дверей исключая столкновение при резком открытии, не стоять перед дверью;
3. Обращать внимание на наличие ограждений опасных участков, сигнальных лент, знаков безопасности «Осторожно!», «Скользкий пол», «Проход запрещен» и других табличек, наклеек и иных носителей, и неукоснительно соблюдать их.
4. При движении по лестнице соблюдать осторожность, держаться одной рукой за перила.



Запрещается переступать или перепрыгивать через несколько ступеней лестницы, перегибаться через перила, разговаривать по телефону.

5. Своевременно поднимать с пола упавшие предметы, немедленно сообщать персоналу о пролитых жидкостях, рассыпанных материалах;

6. Запрещается вставать, садиться, облакачиваться на посторонние предметы (подоконник, радиаторы отопления, оборудование, зеркальные и стеклянные поверхности и т.п.);

7. Запрещается входить в производственные помещения с ограниченным доступом (имеющие надписи: «Служебное помещение», «Помещение для персонала», «Посторонним вход запрещен», а также подниматься на крыши, пожарные лестницы за исключением случаев эвакуации по указанию персонала;

8. Обращайте внимание на посторонние и подозрительные предметы, оставленные сумки. Если вы обнаружили оставленные вещи (сумку, кейс, чемодан, пакет, коробку и т. д.): не открывайте их; не подходите сами близко к подозрительной вещи и не подпускайте других людей; сообщите об обнаружении подозрительных предметов администратору или другому персоналу.

9. Перед началом занятий рекомендуется делать разминку в соответствии с указаниями инструктора, а по окончании тренировки - небольшую заминку (растяжку).

10. В процессе выполнения упражнения контролируйте положение тела и осанку, следите за правильным дыханием, помните о технике, не спешите.

Требования безопасности при использовании тренажеров:

1. Тренажеры следует использовать только по прямому назначению. В случае непонимания как правильно выполнить упражнение – необходимо обратиться к инструктору.

2. Перед началом занятия на тренажере необходимо:

- исключить возможность попадания деталей одежды, шнурков, полотенца на движущиеся детали тренажера, емкость с водой должна быть плотно закрыта;

- убедиться в устойчивости тренажера, в отсутствии видимых повреждений, в случае обнаружения неисправности, постороннего шума, поставить в известность инструктора, тренажером не пользоваться;

- настроить тренажер под свои параметры. При наличии средств безопасности («ключа безопасности»), кардиодатчиков надеть (закрепить) их. При наличии креплений для ног на педалях тренажера, полностью, плотно и до конца зафиксировать ноги в креплениях педалей.

3. При выполнении упражнения на силовых тренажерах не допускать сильных ударов блоками тренажера;

4. Заходить или сходить с тренажера следует только после его полной остановки или фиксации;

5. Использовать отягощения следует в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья, не превышать максимально допустимую массу отягощений, установленную изготовителем тренажера.

6. При эксплуатации тренажеров запрещается:

- самостоятельно устранять неисправности;

- передвигать тренажер без разрешения тренера;

- подвергать тренажер ударам, падению, проливу на тренажер каких-либо жидкостей;

- прикасаться к движущимся частям тренажера.

Требования безопасности при переносе снарядов и выполнении упражнений:

1. Соблюдать достаточные интервал и дистанцию не менее 1,5 м от стекол и зеркал, от других занимающихся, избегать столкновений.

2. Упражнения с отягощением, штангами, гантелями, следует выполнять предельно аккуратно; плавно, без рывков под наблюдением инструктора.

3. При выполнении упражнений со штангой пользоваться зажимами безопасности.

4. После завершения упражнения всегда убирайте за собой устойчиво на установленные места спортивный инвентарь, снаряды, аксессуары. Не следует ставить снаряды вертикально опирая на стену.

5. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными руками.

Требования безопасности в помещениях раздевалок, душевых, саун:

1. Посещение душевых, сауны допускается только в специальной резиновой обуви с противоскользящей поверхностью подошвы. Передвигаться по полам следует осторожно, при наличии поручней необходимо держась за них;

2. При открывании и закрывании стеклянных дверей сауны не допускается хлопать дверью, ударять по двери посторонними предметами, допускать попадание на поверхность стекла холодных жидкостей.

3. Не разрешается:

- вносить в помещения напитки, пищу, бутылки и другие стеклянные предметы, пожароопасные и взрывоопасные предметы;

- стирать белье, стричься, бриться, подстригать ногти и т.д.;

- бегать, прыгать, толкать, ударять и допускать прочие опасные действия в отношении других;

- прикасаться к раскаленным (горячим) частям оборудования сауны и допускать попадание и нахождение в непосредственной близости от раскаленных (горячих) поверхностей горючих материалов, жидкостей;

- самостоятельно включать и выключать оборудование сауны;

- лить воду и любые иные жидкости на электрические камни, и/или иным способом пытаться повысить установленную температуру в сауне.

- подключать к сети и оставлять без присмотра электронагревательные и электробытовые приборы (блоки питания, нагреватели, плойки, фены и т.п.).

ЖЕЛАЕМ ВАМ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ И ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!