ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

В ЦЕНТРЕ «CLOSE COMBAT»

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех Клиентов центра фитнеса и специальной подготовки «CLOSE COMBAT»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. К занятиям в Центре допускается Клиент, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам посещения. В случае если Клиент не достиг возраста 14 лет, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить его родители.
2. К занятиям не допускаются лица в изменённом состоянии сознания, а также дети в возрасте до 14 лет в отсутствие родителей или иных законных представителей.
3. Клиент должен неукоснительно соблюдать настоящие правила.
4. Ответственность за несоблюдение инструкции, а также за последствия такового несоблюдения, как-то: причинение ущерба имуществу и нанесение вреда здоровью различной степени тяжести, несет сам Клиент (его законный представитель).
5. Перечень профессиональных рисков и опасностей при проведении занятий:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;

- травмирование при неаккуратном обращении с инвентарем/ оборудованием;

- травмирование при несоблюдении правил техники безопасности;

- травмировании при наличии деффектов и/или неисправности оборудования/инвентаря;

- опасность заражения вследствие инфекции;

- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;

- опасность падения из-за потери равновесия при поскальзывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;

- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;

- опасность удара из-за падения случайных предметов;

- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1. В случае травмирования во время занятий в помещениях Центра уведомить Тренера/Инструктора.
2. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в необходимо:

- не находиться в помещениях Центра в верхней одежде;

- соблюдать правила личной гигиены;

- не допускать приема пищи в помещениях Центра;

- соблюдать требования СП, СанПиН.

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯМИ

1. Приступая к занятиям, Клиент тем самым подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Клиент несёт самостоятельно. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача, что может обезопасить занимающихся от травм и повысить эффективность тренировок.
2. Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающегося. Персонал клуба не несёт ответственность за состояние здоровья Клиента и возможный травматизм, если Клиент занимается без персонального тренера/инструктора.
3. Запрещается приступать к занятиям при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом тренеру/инструктору или администратору и любому занимающемуся рядом.
4. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви. Для занятий необходимо использовать кроссовки или другую удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать открытую обувь (тапочки/сланцы), чешки, обувь на высоких каблуках, с шипами, а также тренироваться босиком.
5. Запрещается находиться в залах с обнаженным торсом.
6. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в залах (браслеты, часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы.
7. Перед каждым занятием необходимо проводить разминку, которая плавно подготовит организм к последующей работе.
8. До начала выполнения упражнения необходимо убедиться, что длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадут на движущиеся детали тренажёров.
9. Для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Ознакомление с правильной техникой выполнения упражнений в тренажерном зале возможно при прохождении вводного инструктажа.
10. Запрещается приступать к занятиям на тренажёре или со спортивными снарядами, если вы не знаете, как пользоваться таким тренажёром или снарядами.
11. Необходимо использовать тренажеры и иное оборудование залов в соответствии с их прямым предназначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров.
12. Допускается передвигаться по спортивному залу, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по спортивному залу или отвлекать внимание занимающихся другими способами.
13. Не рекомендуется отвлекаться во время выполнения упражнений, разговаривать или задавать вопросы другому занимающемуся во время выполнения им упражнения.
14. До начала выполнения упражнения необходимо убедиться в отсутствии других занимающихся вблизи Вас, которые могут Вам помешать или которым помешать можете Вы сами.
15. Запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гирями, гантелями, весовыми дисками (блинами), штангами, гимнастическими палками (бодибарами) на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся.
16. До начала выполнения упражнения необходимо проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёра или другого оборудования, с использованием которого предполагается выполнять упражнение, грузов, ручек, замков, петель, креплений, фиксирующих устройств.
17. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправных тренажёров и оборудования. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, отсутствие креплений, фиксирующих устройств, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом тренеру/инструктору или администратору.
18. Запрещается дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств.
19. До начала тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как полотно беговой дорожки начало движение. Запрещается сходить с беговой дорожки до полной остановки движущейся ленты.
20. Во время занятий на кардио-тренажерах не рекомендуется резко и существенно изменять скорость бега или сопротивления. Не рекомендуется резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
21. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
22. Рекомендуется выполнять упражнения жим лёжа и приседания со штангой только со страховкой со стороны другого опытного занимающегося или инструктора тренажерного зала.
23. Приседания со штангой разрешается выполнять, только убедившись, что высота расположения закрепленных на стойке держателей позволяет без помех снять с них штангу и положить ее обратно.
24. Необходимо внимательно и аккуратно использовать отягощения, штанги, гантели, выполняя упражнения с ними плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Запрещается бросать спортивное оборудование (в том числе гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели) на пол в местах, не оборудованных специальными ковриками.
25. Во избежание выскальзывания спортивного оборудования запрещается брать гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели влажными и потными руками.
26. Запрещается перегружать тренажеры дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажера.
27. Запрещается выполнять упражнения с большими весами без страховки со стороны другого опытного занимающегося или тренера/инструктора.
28. После завершения упражнения необходимо убедиться, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении – штанга находится на стойках, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
29. Необходимо плотно закрывать принесенные с собой бутылки и другие емкости с водой, не ставить их на тренажеры, на другое спортивное оборудование, на пол или в местах, где они могут помешать другим занимающимся.
30. Необходимо соблюдать порядок и чистоту в залах.
31. Запрещается разбрасывать весовые диски (блины), гири, гантели и иное оборудование, необходимо возвращать их на место после завершения упражнения.
32. Разрешается разбирать стоящую на стойках штангу только с поочередным снятием весовых дисков (блинов) (один диск с одной стороны, затем один с другой).
33. Не допускается занимать тренажеры или другое спортивное оборудование, если они не используются для тренировки или занимающийся отдыхает между подходами длительное время.
34. Запрещается передвигать тренажёры, стойки.
35. В тренажерном зале допускаются самостоятельные занятия лиц, достигших 16–летнего возраста.
36. Во избежание получения травм необходимо с пониманием относиться и выполнять требования тренера/инструктора, связанные с соблюдением техники безопасности во время занятий.
37. При возникновении вопросов, связанных с выполнением каких-либо упражнений или тренировок, особенностями состояния здоровья, рекомендуется обращаться к тренеру/инструктору за рекомендациями.

Центр не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм при наличии хотя бы одного из нижеуказанных обстоятельств:

1. При нарушении клиентом правил посещения Центра или правил техники безопасности.
2. Если Клиент Центра не использовал вводный инструктаж (подарочную персональную тренировку).
3. Если Клиент Центра нарушает рекомендации врачебного заключения.
4. Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде.
5. За травмы, полученные вне территории Центра.
6. За травмы, полученные в результате действий третьих лиц.
7. За травмы, полученные по вине самого Клиента на территории Центра.

ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

\* Заниматься на тренировках по единоборствам/боевым искусствам можно только Клиентам, имеющим разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

1. Клиент обязан готовиться к тренировкам заранее. Не рекомендуется есть и принимать пищу за 1,5 – 2 часа до начала занятия. Дыхательные пути должны чистыми, ничего не должно препятствовать нормальному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, совершать акробатические приемы, взаимодействовать с инвентарем и иным оборудованием. Запрещается самостоятельно включать свет, систему кондиционирования, лезть без разрешения в аптечку.
3. В помещениях Центра и рядом с ними запрещается пользоваться открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру или администрации и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещения Центра, уйти в безопасное место и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании Клиент должен оповестить об этом. Так же необходимо немедленно сообщать Тренеру, в случаях, когда кому-то из окружающих стало плохо.
5. Запрещается приходить в зал на тренировку, в случае болезни простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у Клиента высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал, и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.
6. Команды Тренера выполняются быстро, но осторожно и аккуратно.
7. Соблюдать определённый Тренером интервал и дистанцию между занимающимися.
8. В случае возникновения ощущений личной невозможности выполнения упражнения необходимо попросить Тренера снизить нагрузку.
9. При изучении опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее необходимо выполнять задание с минимизацией риска возникновения травмы.
10. При отработке бросковых техник необходимо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Обеспечивать максимальную безопасность при падении партнера. Перед выполнением приема, при его изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо убедиться, необходимо убедиться в безопасности места падения.
11. При возникновении боли/дискомфорта во время проведения приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или полу. В таком случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления.
12. При умышленном причинении партнёру боли, тренер вправе отстранить Клиента от тренировки, а также заставить повторно изучить настоящие Правила по технике безопасности на занятиях.
13. Ношение очков разрешается, за исключением спаррингов, рекомендуется заменять их контактными линзами.
14. Клиенты обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой спортивной одежде.
15. На занятиях строго запрещается:

15.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Тренера или в его отсутствие.

15.2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных. Вести контактный бой с партнёром руками без специализированной защиты.

15.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и окружающим.

15.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

15.5. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Тренера.

15.7. Выполнять бросковые приёмы без разрешения, контроля и присутствия Тренера, равно, как и без знания страховки при падениях.

1. Клиент обязан строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять команды Тренера.
2. Клиент, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью окружающих, несет персональную ответственность за последствия.

ЗАНЯТИЯ ПО МЕТАНИЮ

Основные правила безопасности при метании:

1. Получив от Инструктора снаряды, расчехляйте их только в Секторе метания, переносите снаряды исключительно в табельных чехлах. Переносить снаряды в расчехлённом виде, в том числе и в руках, карманах и за поясом запрещено;
2. Разрешено производить броски снарядов только с рубежа метания, расположенного в зоне для метания, и исключительно в сторону мишенной установки;
3. На занятиях необходимо находиться в постоянной готовности к реагированию на отскок снаряда в вашу сторону;
4. При учебном метании и на соревнованиях необходимо пользоваться выданными снарядами или снарядами, одобренными Инструктором. Вовремя следить за их состоянием, убирать образовавшиеся заусеницы и иные дефекты способные травмировать руку при метании;
5. При наблюдении за бросающими, находиться в зоне безопасности на расстоянии не ближе 10 метров от мишени.
6. Разрешено приступать к метанию, только переодевшись в спортивную одежду;
7. Находясь в зоне зала, предназначенной для метания, прислушивайтесь к словам остальных занимающихся. Услышав голосовую команду «СТОП!», немедленно прекратите все текущие действия (метание, сбор снарядов) и оглядитесь в поисках её причины. Возобновляйте действие не ранее, чем выясните причину, по которой команда была подана;
8. Приступая к метанию, проверьте техническое состояние снарядов, в случае сомнений в их пригодности обратитесь к Инструктору;
9. Доводка, заточка и обслуживание снарядов производятся в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности;
10. Для метания снарядов необходимо выбирать дистанцию, соответствующую вашим физическим возможностям и квалификации, учитывайте возможную траекторию полёта ножа при рикошете и при промахе. В случае сомнений обратитесь за помощью к Инструктору;
11. В случае если на одном стенде метают несколько занимающихся, серии бросков проводите строго по очереди;
12. В случае если метание одновременно проводится на двух и более стендах, сбор снарядов начинается только после того, как все занимающиеся закончили серию;
13. При одновременной работе на нескольких стендах разница между дистанциями занимающихся не должна превосходить три метра. Первыми серию бросков начинают занимающиеся, находящиеся ближе к стендам. По окончании серии они отходят за следующую дистанцию. Только после того, как они покинули свой сектор метания, занимающийся, находящийся на дальней дистанции на соседнем стенде, может приступать к первому броску серии;
14. Никогда не докидывайте серию. Подбирать и добрасывать упавшие и/или отлетевшие снаряды категорически запрещается;
15. Во время групповых занятий неукоснительно подчиняйтесь распоряжениям Инструктора или назначенного им старшего группы, даже если смысл этих распоряжений не вполне вам понятен. Помните, соблюдение их инструкций гарантирует безопасность вам и окружающим;
16. Следите за соблюдением правил другими занимающимися. В случае нарушения правил громко подайте голосовую команду «СТОП!» и, когда все занимающиеся остановятся, разъясните нарушителю и другим занимающимся, в чём состояла ошибка, а также предпримите иные необходимые меры для устранения нарушения. Занимающиеся, неоднократно нарушившие правила, могут быть отстранены от занятий;
17. Следите за собственным самочувствием и самочувствием других занимающихся. В случае травмы и/или ухудшения самочувствия громко подайте голосовую команду «СТОП!» и, когда все занимающиеся остановятся, покиньте зону метания или выведите за её пределы травмированного. Первая помощь оказывается Инструктором;
18. По окончании занятий снаряды сдайте Инструктору в зачехленном виде, под счет.

Во время метания категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Пользоваться метательными снарядами, не допущенными Инструктор;
2. Передавать полученные от Инструктора метательные снаряды другому обучающемуся;
3. Начинать метание, если в пространстве между метающим и стендом (далее – сектор метания) находятся люди или иные живые существа;
4. Во время метания снарядов отвлекаться самому и отвлекать бросающего разговорами, замечаниями, окриками;
5. Передвигаться вне сектора метания с расчехлёнными снарядами;
6. Использовать метательные снаряды не по прямому назначению, а именно: метать, втыкать, имитировать бросок, удар или прицеливание иначе, нежели в стенд; жонглировать либо указывать на что-либо клинком; фехтовать метательными снарядами; подбрасывать снаряд в воздух и не перекладывать его из руки в руку без необходимости;
7. Ловить, отбивать или иным образом пытаться остановить срикошетивший снаряд;
8. Приближаться к сектору метания ближе, чем на два метра, людям, не участвующим в метании.
9. Одновременное метание в один стенд занимающихся с разных дистанций;
10. Бросать снаряд и подходить к мишени без команды Инструктора;
11. Допускать пересечения траекторий полёта снарядов при выполнении бросков несколькими занимающимися;
12. Оставлять метательные снаряды без присмотра;
13. Брать в руки и использовать чужие снаряды.

ЗАНЯТИЯ ОБОРОННОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИМУЛЯТОРОВ

1. Клиент обязан всегда обращаться с оружием (симуляторами), как с заряженным и взведённым.
2. Запрещено направлять оружие в людей или иных живых существ, а также в места, не предназначенные для выполнения упражнений.
3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.
4. Запрещено держать палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено, является симулятором и не взведено.
5. Палец должен касаться спуска только после прицеливания. До этого его можно держать на предохранительной скобе.
6. Заряжать и взводить оружие разрешается только на огневом рубеже.
7. Необходимо всегда контролировать территорию, на которой ведётся стрельба.
8. При стрельбе в группе нельзя допускать, чтобы участники заходили за линию огневого рубежа (либо за линию дульного среза оружия, перпендикулярную линии стрельбы).
9. Запрещено передавать заряженное и (или) взведённое оружие.
10. Запрещено оставлять оружие без присмотра.
11. Запрещено прикасаться к чужому оружию без разрешения владельца и Инструктора.
12. Запрещено трогать оружие, если в районе мишеней находятся люди и иные живые существа. Даже если оружие не взведено и не заряжено.
13. Когда стрельба не ведётся (при перемещениях по стрельбищу) необходимо держать оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.
14. Перед стрельбой необходимо проверять техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
15. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
16. При проведении стрельб должен назначаться старший, при этом все остальные беспрекословно обязаны выполнять его команды, в противном случае отстраняются от стрельбы. Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки, привода).
17. Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопать, чтобы закрыть.
18. Указательный палец всегда должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять оружия. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

**Запрещается:**

1. Брать и заряжать оружие (симулятор) без команды Инструктора;
2. Прицеливаться и направлять даже не заряженное оружие (симулятор) на людей, в сторону, в тыл;
3. Трогать спусковой крючок до прицеливания и после стрельбы;
4. Оставлять заряженное оружие (симулятор) без присмотра;
5. Выносить заряженное оружие (симулятор) с огневого рубежа;
6. Хранить оружие (симулятор) в заряженном состоянии;
7. Шуметь и отвлекать занимающихся и Инструктора;
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.

**Клиент обязан:**

1. Выполнять все команды Инструктора;
2. Держать даже незаряженное оружие (симулятор) стволом только в направлении стрельбы, за исключением транспортировки;
3. Стрелять только по команде «Огонь» до команды «Отбой» или «Прекратить стрельбу»;
4. О неисправностях оружие (симулятор) доложить Инструктору;
5. Прекратить стрельбу при появлении людей и иных живых существ в зоне огня;
6. После окончания стрельбы убедиться, что оружие (симулятор) разряжено;
7. Бережно относится к оружию (симулятор).

С техникой безопасности согласен, инструктаж был проведен в полном объеме. Техника безопасности мне полностью понятна. При нарушении данной техники безопасности, я готов лично отвечать за все последствия и не предъявлять претензий к Инструктору/Тренеру и Центру.