

## **Приложение №4**

к Договору оферты 05.03.2020 г. об оказании  
услуг по проведению спортивно-  
танцевальных занятий ООО ТСК «Баланс»

### **Правила техники безопасности во время занятий и тренировок**

Инструкция устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в танцевальных залах ТСК «Баланс» является обязательной для использования всеми посетителями, клиентами и сотрудниками центра.

#### **1. ПРАВИЛА ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям физическими упражнениями допускаются:

- дети от 3х до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий, с разрешения одного из родителей;
- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятия.

1.2. К занятиям НЕ допускаются:

- Сопровождающие лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

1.3. Занимающиеся посещают групповые занятия исключительно по возрастным группам.

1.4. Занимающиеся дети школьного возраста, их родители и сопровождающие лица, обязаны соблюдать правила техники безопасности, правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру и администратору центра.

1.6. Занимающимся детям всех возрастных групп и взрослым сопровождающих детей запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в танцевальном зале, самостоятельно заходить в зал, подходить к имеющемуся в спортивном зале оборудованию и инвентарю, пользоваться им.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

1.8. Родители и сопровождающие лица в танцевальный зал не допускаются

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК**

2.1. Родителям занимающихся детей следует изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. Перед началом тренировки следует переодеть детей в спортивную форму; снять с них часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы.

2.3. Запрещается проход в танцевальный зал со жвачками во рту, конфетами и другими съестными продуктами.

2.4. С разрешения тренера, проводящего занятия в танцевальном зале, занимающиеся могут пройти в зал.

2.5. Родители детей дошкольного возраста и дети школьного возраста должны следить за временем приема пищи. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Запрещается без разрешения тренера входить в танцевальный зал и самостоятельно приступать к занятиям.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК**

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию.

3.2. Во время тренировок занимающиеся обязаны соблюдать дисциплину и строго выполнять указания тренера.

3.3. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде тренера.

3.4. Не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

3.5. Производить самостоятельную разборку, сборку и перестановку спортивного оборудования и приспособлений;

3.6. Вносить в танцевальный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

3.7. Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений и тренера проводящего занятия;

3.8. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде тренера.

3.9. При выполнении акробатических упражнений (кувырки, колеса, мосты, перевороты, акробатические прыжки) необходимо использование гимнастических матов;

3.10. При выполнении акробатических упражнений другими занимающимися необходимо отойти на безопасное расстояние;

3.11. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям тренера (в начале занятия обязательно выполнить разминку, при выполнении акробатических упражнений приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, не выполнять сложное акробатическое упражнение без страховки и т. д.)

3.12. При ходьбе и беге, исполнении танцев стараться соблюдать дистанцию.

3.13. Все острые и режущие предметы (ключи, браслеты, украшения, часы, цепочки, пирсинг и т.д.) необходимо снять и выложить в шкафчики в раздевалках.

3.14. При появлении во время занятий болей, покраснения кожи, мозолей, головокружения, тошноты следует прекратить занятие и обратиться за помощью к тренеру.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при Клуба.

- 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру и администратору Клуба и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру и администратору Клуба.
- 4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру или администратору Клуба, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Привести в порядок зал и организованно, обычным шагом его покинуть.
- 5.2. Не задерживаясь переодеться в раздевалке, чтобы не создавать скученность с клиентами, пришедшими на занятия в последующее время.
- 5.3. Покинуть территорию Клуба, не забывая свои личные вещи. Весь мусор, в том числе одноразовые стаканчики, бутылки из под воды выбросить в мусорную корзину.