

## **Инструкция по технике безопасности в молодежном спортивном пространстве СОПКИ.СПОРТ**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящая инструкция разработана для обеспечения безопасности участников и посетителей молодежного спортивного пространства СОПКИ.СПОРТ (далее – Спортивное пространство).

1.2. Все участники и посетители Спортивного пространства обязаны ознакомиться с данной инструкцией и соблюдать ее требования.

### **2. Правила поведения на территории Спортивного пространства**

2.1. Соблюдайте порядок и чистоту на территории Спортивного пространства.

2.2. Запрещается употребление алкоголя, наркотиков и курение на территории.

2.3. Не допускается нахождение посетителей в состоянии алкогольного или наркотического опьянения на территории Спортивного пространства.

### **3. Оборудование и инвентарь**

3.1. Перед использованием спортивного оборудования проверьте его исправность.

3.2. В случае обнаружения неисправностей немедленно сообщите инструктору по физической культуре.

3.3. Если во время использования любого тренажёра вас отвлекли (например, вы получили звонок по мобильному телефону), сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами, и только потом отвлекайтесь на посторонние дела.

3.4. Не сходите и не спрыгивайте с тренажера до его полной остановки.

3.5. Запрещено помещать пальцы или конечности в тренажёры с движущимися частями и\или элементами.

3.6. Используйте спортивный инвентарь по назначению и в соответствии с инструкциями.

### **4. Спортивные занятия**

4.1. Перед началом занятий проведите разминку для предотвращения травм.

4.2. При выполнении упражнений с тяжёлым весом (например, жим лёжа), следует пригласить инструктора для обеспечения безопасности.

4.3. Не перегружайте себя; учитывайте свои физические возможности.

4.4. В случае возникновения травмы или недомогания немедленно остановите занятия и обратитесь за помощью к инструктору по физической культуре.

### **5. Безопасность во время тренировок**

5.1. Соблюдайте дистанцию между участниками во время тренировок, чтобы избежать столкновений.

5.2. Соблюдайте безопасность при использовании тренажеров и выполнении упражнений: убедитесь, что занятию не мешают никакие посторонние предметы (шнурки, волосы, ключи и пр.)

5.3. При занятиях командными видами спорта соблюдайте правила игры и уважайте соперников.

## **6. Пожарная безопасность**

6.1. Ознакомьтесь с расположением выходов и средств пожаротушения.

6.2. В случае пожара следуйте указаниям персонала и покиньте здание по ближайшему выходу.

## **7. Первая помощь**

7.1. В случае травмы или внезапного ухудшения состояния здоровья немедленно сообщите инструктору по физической культуре.

7.2. На территории должна быть аптечка первой помощи; ознакомьтесь с ее местоположением.

## **8. Ответственность**

8.1. За нарушение правил техники безопасности участники и посетители несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

8.2. В случае причинения ущерба имуществу или здоровью других участников виновный может быть привлечен к ответственности.

## **9. Заключительные положения**

9.1. Настоящая инструкция подлежит регулярному пересмотру и актуализации.

9.2. Все участники и посетители должны проходить инструктаж по технике безопасности перед началом занятий.