

Инструкция по технике безопасности при посещении занятий в фитнес зале спортивного комплекса (СК) ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России.

При посещении СК НГМУ необходимо соблюдать внутренний распорядок ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России, требования техники безопасности и выполнять требования преподавателей/инструкторов и администрации.

На территории СК НГМУ запрещено:

- без разрешения администратора передвигаться по спортивному комплексу;
- проходить в спортивный комплекс в верхней одежде;
- проходить в тренажерный зал, игровой зал, фитнес-зал, раздевалки, душевые СК без сменной обуви / бахил;
- принимать пищу, распивать напитки, жевать жевательную резинку.

К занятиям в фитнес-зале СК НГМУ допускаются лица, имеющие медицинский допуск, медицинскую справку (срок действия справки: 12 (двенадцать) месяцев), необходимую спортивную форму и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

В фитнес-зал / раздевалки фитнес-зала входить только в сменной обуви / бахилах, без верхней одежды (верхнюю одежду следует сдавать в гардероб) и занимать в раздевалке шкафчик для переодевания. После окончания занятий в течение 15 мин. покинуть раздевалку тренажерного зала.

Администрация СК НГМУ не несет ответственности за ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалках СК НГМУ. Ценные вещи и деньги рекомендуется сдавать в локер (специальный ящик с навесным или встроенным замком) преподавателю/лаборанту СК НГМУ..

На занятиях в фитнес-зале необходимо выполнять следующие правила:

1. Запрещается посещение занятий в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения;
2. Занятия в фитнес-зале СК НГМУ без преподавателя и/или инструктора запрещены;
3. Форма одежды для занятий должна быть комфортной и не стеснять движения. Для занятий в фитнес-зале необходима спортивная одежда (футболка/майка/топ, спортивные брюки/шорты/легинсы) и обязательно закрытая спортивная обувь (кроссовки/кеды) с нескользящей подошвой, запрещается заниматься в открытой обуви (шлепанцы, сандалии);
4. Во время занятий категорически запрещается жевать жевательную резинку (конфеты и т.п.), приносить в зал еду, напитки, пользоваться плеером, мобильным телефоном. В фитнес-зале и/или раздевалках фитнес-зала не шуметь, не мусорить, выполнять все указания администратора, преподавателя и/или инструктора / другого сотрудника СК НГМУ;
5. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании, приходить на занятия в ювелирных украшениях (серьги, цепочки, браслеты, кольца часы и т.п.);
6. Перед началом занятий проверить исправность и надежность установки и крепления снарядов и/или другого спортивного оборудования, рекомендуется выполнить соответствующую разминку и проветрить фитнес-зал естественной сквозной системой вентиляции;

7. На занятиях в фитнес-зале запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение, бегать по ковру во время занятий, перебегать от одного места занятий к другому, при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке;
8. При разучивании элементов обязательно использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними;
9. Во избежание столкновений при выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы;
10. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна;
11. Внимательно слушать и беспрекословно выполнять указания/требования преподавателя и/или инструктора;
12. Выполнять только те упражнения, которые определены преподавателем и/или инструктором, проводящим занятия, запрещается выполнять самостоятельно сложные упражнения, элементы без соответствующей подготовки, разминки, страховки и разрешения/контроля преподавателя и/или инструктора;
13. Бережно относиться к спортивному оборудованию/инвентарю, не использовать его не по назначению;
14. За порчу и/или утрату имущества (в т. ч. спортивного оборудования/инвентаря) виновные лица несут материальную ответственность и возмещают ущерб в полном объеме;
15. При возникновении во время занятий (до/после) боли в суставах, мышцах, в случае получения травмы, а также при плохом самочувствии незамедлительно прекратить занятие и сообщить преподавателю и/или инструктору, медперсоналу СК;
16. После окончания занятий занимающийся обязан убрать спортивное оборудование/инвентарь в специально отведенные места;
17. В случае возникновения в зале пожара, организованно, под руководством преподавателя и/или инструктора, покинуть место проведения занятий через запасные входы/выходы, согласно плану эвакуации;
18. Лица, допустившие невыполнение и/или грубое нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, могут быть лишены права посещать фитнес-зал СК НГМУ;
19. Администрация СК СК НГМУ не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения настоящей инструкции по технике безопасности и нарушения правил поведения в фитнес-зале СК НГМУ.