

## **Инструкция по технике безопасности при посещении занятий в тренажерном 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 игровом 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 игровой зал / раздевалки игрового 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 игрового 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 игровом зале СК НГМУ необходимо выполнять следующие правила:**

1. Запрещается посещение игрового зала в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения;
2. Занятия в игровом зале СК НГМУ без преподавателя и/или инструктора запрещены;
3. Форма одежды для занятий в игровом зале должна быть комфортной и не стеснять движения. Для занятий в игровом зале необходима спортивная одежда (футболка/майка/топ, спортивные брюки/шорты/легинсы) и обязательно закрытая спортивная обувь (кроссовки/кеды) с нескользящей подошвой, запрещается заниматься в игровом зале в ботинках с любыми видами шипов и в открытой обуви (шлепанцы, сандалии);
4. Во время занятий в игровом зале категорически запрещается жевать жевательную резинку (конфеты и т. п.), приносить в зал еду, напитки, пользоваться плеером, мобильным телефоном. В игровом зале и/или раздевалках игрового зала не шуметь, не мусорить, выполнять все указания администратора, преподавателя и/или инструктора / другого сотрудника СК НГМУ;
5. Запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта 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 стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и/или

- другого спортивного оборудования, рекомендуется выполнить соответствующую разминку и проветрить игровой зал естественной сквозной системой вентиляции;
7. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры. В игровом зале соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.
  8. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега, при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы.
  9. Внимательно слушать и беспрекословно выполнять указания/требования преподавателя и/или инструктора;
  10. Выполнять только те упражнения, которые определены преподавателем и/или инструктором, проводящим занятия, запрещается выполнять сложные упражнения без соответствующей подготовки, разминки и разрешения/контроля преподавателя и/или инструктора;
  11. Бережно относиться к спортивному оборудованию/инвентарю, не использовать его не по назначению, запрещается бить мячом в стены и потолок игрового зала, в электронное табло и/или ограждения;
  12. За порчу и/или утрату имущества (в т. ч. спортивного оборудования/инвентаря) игрового зала виновные лица несут материальную ответственность и возмещают ущерб в полном объеме;
  13. При возникновении во время занятий (до/после) боли в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, в случае получения травмы, а также при плохом самочувствии незамедлительно прекратить занятие и сообщить преподавателю и/или инструктору, медперсоналу СК;
  14. После окончания занятий в игровом зале занимающийся обязан убрать спортивное оборудование/инвентарь в специально отведенные места;
  15. В случае возникновения в игровом зале пожара, организованно, под руководством преподавателя и/или инструктора, покинуть место проведения занятий через запасные входы/выходы, согласно плану эвакуации;
  16. Лица, допустившие невыполнение и/или грубое нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, могут быть лишены права посещать игровой зал СК НГМУ;
  17. Администрация СК НГМУ не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения настоящей инструкции по технике безопасности и нарушения правил поведения в игровом зале СК НГМУ.