

Инструкция по технике безопасности при посещении занятий на открытых спортивных площадках ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России.

При посещении занятий на открытых спортивных площадках ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России необходимо соблюдать внутренний распорядок ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России, требования техники безопасности и выполнять требования преподавателей/инструкторов/лаборантов и администрации.

На территории спортивного комплекса (СК) ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России 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 на открытых спортивных площадках ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России допускаются лица, имеющие медицинский допуск, медицинскую справку (срок действия справки: 12 (двенадцать) месяцев), необходимую спортивную форму и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

В СК / раздевалки СК НГМУ входить только в сменной обуви/бахилах, без верхней одежды (верхнюю одежду следует сдавать в гардероб гл. корпус). После окончания занятий в течение 15 мин. покинуть раздевалку СК НГМУ.

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.

При посещении занятий на открытых спортивных площадках НГМУ необходимо выполнять следующие правила:

1. Запрещается посещение занятий в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения;
2. Занятия на открытых спортивных площадках НГМУ без преподавателя и/или инструктора запрещены;
3. Форма спортивной одежды для занятий должна быть комфортной и не стеснять движения, соответствовать теме и условиям проведения занятий, спортивная обувь должна быть закрытой, на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение, запрещается заниматься в открытой обуви (шлепанцы, сандалии). При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям;
4. Во время занятий категорически запрещается жевать жевательную резинку (конфеты и т. п.), пользоваться плеером, мобильным телефоном, приносить на открытые спортивные площадки НГМУ еду, напитки;
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 спортивного оборудования, рекомендуется выполнить соответствующую разминку;
7. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры и/или бега, при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы;
8. Внимательно слушать и беспрекословно выполнять указания/требования преподавателя и/или инструктора;
9. Выполнять только те упражнения, которые определены преподавателем и/или инструктором, проводящим занятия, запрещается выполнять сложные упражнения без соответствующей подготовки, разминки, страховки и разрешения/контроля преподавателя и/или инструктора. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;
10. Бережно относиться к спортивному оборудованию/инвентарю, не использовать его не по назначению, за порчу и/или утрату имущества (в т.ч. спортивного оборудования/инвентаря) виновные лица несут материальную ответственность и возмещают ущерб в полном объеме;
11. 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 лаборанту, медперсоналу СК;
12. После окончания занятий занимающийся обязан убрать спортивное оборудование/инвентарь в специально отведенные места его хранения;
13. В случае возникновения нестандартной и/или чрезвычайной ситуации, организованно, под руководством преподавателя и/или инструктора покинуть место проведения занятий. В случае обнаружения подозрительных предметов, немедленно сообщить об этом преподавателю и/или инструктору;
14. В СК НГМУ не шуметь, не мусорить, выполнять все указания администратора, преподавателя и/или инструктора / другого сотрудника СК НГМУ;
15. Лица, допустившие невыполнение и/или грубое нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, могут быть лишены права посещать открытые спортивные площадки НГМУ;
16. Администрация СК НГМУ не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения настоящей инструкции по технике безопасности и нарушения правил поведения на открытых спортивных площадках НГМУ.