Правила техники безопасности
при занятиях в Школе спортивной гимнастики

Индивидуальный предприниматель Перевозников Андрей Сергеевич (ОГРНИП: 311501819300036), именуемый в дальнейшем «Исполнитель», размещает настоящие Правила, адресуемые Заказчикам и Спортсменам.
Заказчики и Спортсмены обязаны ознакомиться с Правилами и подтвердить факт ознакомления с ними до оплаты услуг Школы спортивной гимнастики.
Исполнитель оставляет за собой право вносить изменения в Правила в одностороннем порядке. Любые изменения Правил публикуются на сайте и отслеживаются Заказчиком/Спортсменом самостоятельно.

1. Термины и определения

1.1. Сайт – совокупность информации, объединенная под одним адресом, расположенная в информационно-телекоммуникационной сети Интернет по адресу: https://шсгап.рф .
1.2. Заказчик – лицо, намеревающееся приобрести или приобретшие услуги Школы спортивной гимнастики. Заказчиком может являться как законный представитель спортсмена, не достигшего возраста 14 лет, так и сам спортсмен в случае, если на момент приобретения услуг Заказчику исполнилось 14 лет.
1.3. Спортсмен – непосредственный получатель услуг по Договору на оказание услуг Школы спортивной гимнастики.
1.4. Группы – объединенная по определенным критериям группа спортсменов.
1.5. Тренер – специалист в гимнастике, руководящий тренировкой спортсменов. Тренер осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей спортсменов.
1.6. Тренировки – комплекс занятий, упражнений, служащие для совершенствования навыков, умений в гимнастике.

2. Общие положения о безопасности

2.1. Спортсмены допускаются к тренировкам на основании медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям гимнастикой.
2.2. Спортсмены допускаются к тренировкам в опрятном виде и в специальной одежде, предназначенной для занятий гимнастикой, либо в спортивной одежде, пригодной для занятий гимнастикой.
2.3. Спортсмены допускаются к тренировкам в специальной обуви для занятий гимнастикой либо в спортивной обуви, пригодной для занятий гимнастикой. При этом использование этой обуви на улице не допускается, обувь для тренировок должна быть чистой и не должна пачкать помещение и одежду.
2.4. Тренировка начинается и заканчивается по команде тренера в соответствии с установленным расписанием тренировки.
2.5. При проведении тренировок на спортсмена возможно воздействие следующих опасных факторов:
2.5.1. Травмы при выполнении упражнений на неисправных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
2.5.2. Травмы при выполнении упражнений без использования спортивных матов;
2.5.3. Аллергическая реакция на пыль либо компоненты материала спортивных снарядов.
2.6. Исполнитель обеспечивает наличие в месте проведения тренировки аптечки с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.
2.7. Тренеры и спортсмены обязаны знать расположение огнетушителей и схемы эвакуации в местах проведения тренировок.

2.8. Спортсменам запрещается приносить на тренировки и в места проведения тренировок отравляющие вещества, колюще-режущие предметы, взрывоопасные вещества.
2.9. В местах проведения тренировок запрещается потреблять никотиносодержащую продукцию и алкогольные напитки.
2.10. Запрещается посещать тренировки в состоянии любого вида опьянения.
2.11. Запрещается посещать тренировки с признаками заболеваний.
2.12. Спортсмен обязан незамедлительно сообщить тренеру об ухудшении своего состояния до, во время и после тренировки.

3. Правила перед началом тренировки

3.1. Спортсмены должны снять с себя украшения и аксессуары, представляющие опасность для себя и окружающих и способные причинить травмы (серьги, браслеты, кольца, часы и т.д.).
3.2. Спортсмены должны освободить карманы одежды от посторонних предметов.

4. Правила во время проведения тренировки

4.1. Во время тренировки спортсмены обязаны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
4.2. Во время тренировки спортсмены обязаны руководствоваться распоряжениями тренера.
4.3. При работе с гимнастическими снарядами спортсмены обязаны соблюдать следующие требования:
4.3.1. Перекладина:
4.3.1.1. В местах соскоков со снаряда положить спортивные маты;
4.3.1.2. При укладке матов следить, чтобы поверхность укладки была ровной;
4.3.1.3. Не выполнять упражнения с мокрыми/влажными ладонями, со свежими мозолями;
4.3.1.4. Не заниматься на неисправных и грязных снарядах;
4.3.2. Опорный прыжок:
4.3.2.1. Прочно установить наряд, проверить его исправность;
4.3.2.2. В месте соскока ровно уложить спортивный мат;
4.3.3. Канат:
4.3.3.1. В месте соскока ровно уложить спортивный мат;
4.3.3.2. Прекратить упражнение при возникновении на коже покраснений, натертостей, мозолей, ран;
4.3.3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим спортсменом;
4.3.4. Шведская стенка:
4.3.4.1. Запрещается прыгать со снаряда;
4.3.4.2. Не выполнять упражнения с мокрыми/влажными ладонями, со свежими мозолями;
4.3.5. Бревно:
4.3.5.1. Вдоль всего снаряда и в месте соскока ровно уложить спортивные маты;
4.3.5.2. Выполнять упражнение со страховкой.
4.4. В случае обнаружения неисправности снаряда прекратить занятие на нем и сообщить об этом тренеру.

5. Правила после проведения тренировки

5.1. После тренировки следует вымыть руки и лицо с мылом.
5.2. Спортсмен должен соблюдать режим отдыха и избегать переутомления.