

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОРКАУТ ПЛОЩАДКОЙ

1. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ.

1. Настоящие Правила предназначены для обеспечения безопасности и комфортного пребывания посетителей на территории воркаут площадки (далее по тексту – Площадка), расположенной по адресу: Курган, 5 микрорайон, д.15 на территории МБОУ «Гимназия №19»
2. Площадка оборудована тренажерами, снарядами и иным оборудованием
3. Площадка предназначена для занятий самостоятельной общей физической подготовкой посетителей Спортивного комплекса Воркаут, а также для проведения индивидуальных/групповых занятий клиентов.
4. Доступ на Площадку разрешен всем посетителям Спортивного комплекса, а также клиентам, ознакомившимся с настоящими Правилами.
5. Поведение посетителей, не должно мешать третьим лицам, представлять угрозу безопасности их жизни и здоровью либо в той или иной форме ограничивать их свободу. За вышеуказанные действия посетители несут ответственность, предусмотренную действующим законодательством РФ;
6. Площадка открыта для посещения с 7-00 по 23-00.
7. Посетители обязаны: бережно относиться к оборудованию, находящемуся на территории Площадки, соблюдать чистоту, Правила поведения на территории Спортивного комплекса и требования настоящих Правил, относиться уважительно ко всем лицам, находящимся на Площадке.
8. Каждый посетитель Площадки пользуясь Площадкой подтверждает, что:
 - 8.1. полностью ознакомлен и согласен с настоящими Правилами;
 - 8.2. не имеет медицинских противопоказаний для занятий спортом;
 - 8.3. участвуя в занятиях воркаутом, принимает риск получения травмы;

- 8.4. понимает, что занятие спортом, в том числе, с использованием оборудования, связано с повышенным риском получения травмы и повреждения здоровья;
 - 8.5. должным образом оценил возможности своего организма и его соответствие условиям физических нагрузок, имеющимся у него навыкам безопасной техники выполнения упражнений.
 - 8.6. понимает, что занятия спортом, связаны с повышенным риском, также имеющиеся у него навыки в спорте и всю дальнейшую ответственность в полном объеме, связанную с занятиями спортом посетитель принимает на себя.
9. Посетитель должен самостоятельно оценивать погодные условия при занятии на Площадке. 10..Посетитель и/или его дети несут самостоятельно ответственность за последствия, возникши вследствие незнания или несоблюдения настоящих Правил.

2. ПОСЕТИТЕЛИ ПЛОЩАДКИ ИМЕЮТ ПРАВО:

- пользоваться Площадкой и оборудованием, расположенным на территории Площадки в соответствии с его назначением.
- обращаться за помощью к сотрудникам гимназии при возникновении любой экстренной/нештатной ситуации.
- получать первую медицинскую помощь.

3. ПОСЕТИТЕЛИ ПЛОЩАДКИ ОБЯЗАНЫ:

- 3.1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.
- 3.2. Вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, сотрудникам Спортивного комплекса, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
- 3.3. Освобождать Площадку в период проведения групповых и/или индивидуальных занятий клиентов.
- 3.4. Перед началом выполнения упражнений на оборудовании – обязательно проверить их на исправность. В случае наличия неисправности, обнаружения подозрительных предметов, вещей и возникновения задымления или пожара - незамедлительно сообщить об этом сотрудникам Спортивного комплекса. Занятия продолжать только после устранения неисправностей, задымления или замены спортивного оборудования, тушения пожара.
- 3.5. Использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность занятия на нем в соответствии с уровнем собственной подготовки.

- 3.6. Согласовывать с другими посетителями очередность использования оборудования.
- 3.7. После окончания занятия убрать за собой предметы личного пользования, если они использовались.
- 3.8. Незамедлительно сообщать сотрудникам кассового зала
- 3.9. При получении информации об эвакуации посетители обязаны действовать согласно указаниям сотрудников Спортивного комплекса, при этом необходимо сохранять спокойствие и не создавать панику.
- 3.10. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.
- 3.11. Самостоятельно обеспечить безопасность жизни и здоровья своих детей на территории Площадки во время проведения занятия. Принимать полностью всю ответственность за своё здоровье на себя и за своего ребенка.
- 3.12. Следить за поведением и действиями своих малолетних детей на территории Площадки.

**ВСЕМ ЛИЦАМ, ПОСЕЩАЮЩИМ ПЛОЩАДКУ,
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

1. Пройти медицинский осмотр и убедиться в отсутствии противопоказаний к занятиям. Лицам, принимающим лекарства, а также беременным женщинам, прежде чем пользоваться воркаут площадкой, проконсультироваться со специалистом.
2. Следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на оборудование.
3. Посещать занятия в специальной спортивной одежде, не стесняющей движений и обуви, предназначенной для тренировки (рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой).
4. Убедиться, что ширина между брусками не превышает ширину плеч (в случае превышения, выполнение упражнений становится опасным).
5. Не выполнять упражнения при наличии свежих мозолей, порезов или иных повреждений на руках. При появлении во время занятия боли, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях – прекратить занятие и обратиться в медпункт.
6. Выполнять сложные элементы и упражнения с использованием страховочного инвентаря.
7. Не стоять близко к оборудованию при выполнении упражнения другим

лицом, не отвлекать и не мешать ему.

8. При получении травмы или ухудшения самочувствия – незамедлительно прекратить занятия.

2. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- 2.1. Посетители принимают на себя все последствия и риски, связанные с неосторожным повреждением своего здоровья и здоровья своего ребенка, во время проведения занятия, и обязуются освободить МБОУ «Гимназия №19» от каких-либо претензий, связанных с этим, в т.ч. от требований по компенсации вреда жизни и здоровью, морального вреда и прочих убытков.
- 2.2. МБОУ «Гимназия №19» не несет ответственности за жизнь и здоровье посетителей и их детей.
- 2.3. МБОУ «Гимназия №19» не несет ответственность за оставленные без присмотра личные вещи.
- 2.4. МБОУ «Гимназия №19» не несет ответственность за хищение ценных вещей, документов и денег на территории Спортивного комплекса и/или Площадки.