

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ КАТАНИЮ НА БЕГОВЕЛЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Физическая подготовка ребенка с элементами беговела допустима для:

- Детей **3-6 лет**, не имеющих медицинских противопоказаний для катания на беговеле (далее – Клиент, ребенок);
- прошедших инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленных с инструкциями по выполнению упражнений на беговеле;
- одетых в спортивную одежду и обувь, соответствующие для катания на беговеле;
- использующих индивидуальные средства защиты (шлем, налокотники, наколенники и т.п.).

В процессе физической подготовки с элементами беговела Клиенты обязаны соблюдать «Правила пребывания потребителей младше 18 лет в спортивных/физкультурных секциях, на мероприятиях» в части, не противоречащей настоящей инструкции, расписание услуг, установленные режимы занятий и отдыха.

Опасными факторами в процессе физической подготовки с элементами беговела

- **физические** (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);
- **химические** (пыль).

При занятиях в зале тренер/инструктор обязан:

- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.
- о каждом несчастном случае немедленно сообщить администрации.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ БЕГОВЕЛА

Изучить содержание настоящей Инструкции сопровождающему Клиента лицу, тренеру/инструктору, и рассказать ребенку.

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь по погоде (одежда и обувь не должны мешать активному движению: в тепло погоду футболка с длинным рукавом, штаны должны закрывать колени; обувь с плоской подошвой и обрешиненным носком).

Тренер/инструктор должен проверить надежность креплений защитной экипировки и исправность беговела.

Тренер/инструктор должен убедиться в отсутствии посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствии нарушения ее покрытия.

Тренер/инструктор должен провести разминку.

Запрещается, приступать к упражнениям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к упражнениям при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Клиент обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера/инструктора;
- начинать, прерывать и завершать катание на беговеле только по команде (сигналу) тренера/инструктора, проводящего физическую подготовку;
- кататься только в застегнутом шлеме (шлем должен плотно, туго сидеть на голове с подшлемником/банданой, но не должен вызывать болезненных ощущений,) и при надетой защитной экипировке и велоперчатках (желательно с длинными пальцами);
- кататься только в зоне, отведенной для катания; не кататься в непосредственной близости от других велосипедистов, роллеров, скейтеров;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, соблюдать очередность катания и правильно определять направление движения и поворотов, чтобы не было столкновений;
- строго выполнять правила катания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера/инструктора;
- не пытаться выполнять неизвестные трюки без разрешения тренера/инструктора;

- выполнять только те упражнения, которые определены тренером/инструктором, проводящим занятия;
- не сидеть на трассе, сооружениях, предназначенных для катания;
- не оставлять в зоне непосредственного катания беговелы, а также защитное оборудование (шлемы, налокотники, наколенники) – это может привести к травмам;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера/инструктора;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях (сгруппироваться во избежание получения травмы) и столкновениях с другими детьми;
- выложить все острые и режущие предметы (в том числе, но не ограничиваясь, ключи, браслеты, украшения и т.д.), выплюнуть жевательную резинку.

Клиенту запрещается:

- покидать занятие без согласия тренера/инструктора;
- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения тренера/инструктора;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары в лицо и по телу других детей.

В случае проявления агрессии в отношении других детей, истерического состояния, намеренной порчи имущества, тренер/инструктор оставляют за собой право прекращения физической подготовки и вызова Родителей (иного сопровождающего ребенка).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время физической подготовки болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии, при получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом тренеру/инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру/инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении пожара в спортивном зале тренер/инструктор обязан немедленно эвакуировать Клиентов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в пожарную часть (тел.112), приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренер/инструктор обязан прекратить занятия и сообщить об этом администрации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в медицинский пункт.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованный инвентарь тренеру/инструктору, проводящему занятия.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в помещении, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренер/инструктор, проводящего занятия.

После ознакомления с данными правилами, необходимо расписаться в журнале техники безопасности за себя и за лиц, не достигших 18-летнего возраста. Оплатой за услуги (тренировки) Вы подтверждаете свое согласие с настоящей Инструкцией по технике безопасности.