

Техника безопасности при оказании Исполнителем спортивно-танцевальных услуг

К услугам Исполнителя допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и предоставившие Исполнителю письменное разрешение врача, в соответствии с 5.3 Оферты, и прошедшие инструктаж Исполнителя по мерам безопасности.

1. Заказчик должен:

- Перед началом тренировок ознакомиться с правилами пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- заходить в зал, брать спортивный инвентарь, реквизит и выполнять упражнения только с разрешения Исполнителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию Исполнителя и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам группы и персоналу Исполнителя;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в зал входить только с разрешения Исполнителя;
- после перенесенного заболевания дозировать нагрузку в соответствии с рекомендациями врача и Исполнителя;
- знать и выполнять правила настоящей техники безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Заказчик должен:

- переодеться, надеть на себя спортивную форму (требования к спортивной форме размещены на доске Информации на стойке рецепции);
- соблюдать правила личной гигиены;
- Обеспечить последний прием пищи не менее, чем за 2 (Два) часа до начала тренировки. Посещение тренировок натощак также не допускается;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, пирсинг, цепочки, кольца, часы и т.д.);
- закрыть крупные родинки одеждой и/или заклеить пластырем;
- убрать волосы в прическу с помощью мягкой резинки (использование твердых заколок и шпилек не допускается);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством Исполнителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия (протереть пилон спиртовым раствором и сухой тканью, и повторять данные действия по мере необходимости на протяжении всей тренировки). Переключение пилона в режимы статики и вращения производится исключительно Исполнителем;
- вымыть руки холодной водой с мылом. Допускается использовать специальные средства для улучшения сцепления с пилоном (магнезия, воск, пудра);

- в случае плохого самочувствия, чувства боли в каких-либо частях тела незамедлительно сообщать об этом Исполнителю, как до, так и во время тренировки.

3. Требования безопасности во время оказания услуг Исполнителем

Заказчик должен:

- точно и своевременно выполнять указания Исполнителя;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному выполнению упражнений. В случае опоздания на разминку провести ее самостоятельно. Исполнитель вправе отказать Заказчику, без возмещения стоимости, в посещении тренировки без разминки.
- Не пытаться выполнить элемент, при отсутствии хорошего сцепления с пилоном;
- Не подходить во время тренировки к другим Заказчикам, занимающимся на пилоне во избежание получения и причинения травм;
- Выполнять упражнения на высоте и трюки вниз головой только при условии их освоения, получения соответствующего разрешения Исполнителя, страховки Исполнителем и использовании гимнастических матов;
- Выходить из элементов на тренировке с напряжением мышц брюшного пресса, рук и спины, обеспечивая мягкое приземление, даже при условии выполнения элемента на небольшой от пола высоте. Допускается сползть с пилона, опускаясь на плечи, предплечья, колени, кисти рук. Спрыгивание с пилона категорически ЗАПРЕЩЕНО.
- Самостоятельно убрать за собой спортивное оборудование, реквизит, мусор (в случае его наличия).

Заказчику категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, безстраховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.
- Нарушать порядок, вмешиваться в ход тренировки, мешать проведению тренировок, разговаривать по мобильному телефону;
- Неуважительно относиться, допускать оскорбительные высказывания в адрес других Заказчиков и сотрудников Исполнителя;
- Наблюдать за ходом проведения тренировок, не принимая в нем участие и не оплатив услуги Исполнителя;

- Заниматься на каблуках без разрешения Исполнителя. В случае наличия такого разрешения использовать обувь на каблуках, не оставляющую следов и имеющую специальные защитные набойки;
- Прикасаться к зеркалам, а также тренироваться с предметами и/или выполнять элементы в непосредственной близости от зеркал;
- Использовать косметические средства с резким запахом;
- В день тренировки пользоваться лосьонами, маслами и иными подобными средствами для тела и рук во избежание получения травмы;
- Употреблять пищу в процессе тренировки, в том числе леденцы, жвачки и т.д.;
- Посещать тренировки в состоянии алкогольного, наркотического и иного токсического опьянения, а также с признаками инфекционных заболеваний;
- Посещать тренировки после употребления лекарственных средств, которые могут негативно влиять на координацию движений и внимание;
- Приводить на тренировки посторонних лиц.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

- при получении травмы во время тренировки, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом Исполнителю для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- Исполнитель обязан оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара тренировки немедленно прекращаются, и под руководством Исполнителя Заказчик обязан покинуть место проведения тренировки через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- Исполнитель должен незамедлительно сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Заключительные условия

- Заказчик осознает всю сложность и травмоопасность, связанную с отработкой трюков на пилоне и акробатических номеров, несет ответственность за свою жизнь и здоровье;
- Ответственность за выполнение правил, изложенных в настоящей технике безопасности, несут Заказчики, достигшие возраста 18 лет, а также родители (законные представители) несовершеннолетних Заказчиков;
- До начала, во время и после окончания тренировок ответственность за детей, находящихся в студии Исполнителя несут их родители и/или законные представители;
- В случае нарушения Заказчиком настоящей техники безопасности Исполнитель ответственности не несет и вправе отстранить Заказчика от тренировок без возмещения их стоимости.