

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

Е.Ю. Блинков

30.03.2021 г

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКОЙ ВОРКАУТ

1. Открытая спортивная площадка, предназначена для занятий самостоятельной общей физической подготовкой.
2. Доступ на площадку разрешен всем лицам, ознакомившимся с настоящими Правилами.
3. **Спортивная площадка открыта для посещения:**
  - ежедневно с 07:00 до 19:00 (в зимнее время года)
  - ежедневно с 06:00 до 21.00 (в летнее время года)
4. Занимающийся на спортивной площадке самостоятельно оценивает свое физическое (здоровье, хронические заболевания) и эмоциональное состояние и принимает решение о проведении занятия. Занимающийся на спортивной площадке, осведомленный о риске получения травмы, а также о риске причинения травмы третьим лицам, находясь в трезвом рассудке, добровольно соглашается на занятие и принимает на себя обязательства по соблюдению всех инструкций и правил безопасности.
5. **Посетитель, занимающийся на площадке, берет всю ответственность за своё здоровье на себя.**
6. **Персонал ГАУ СО СШОР «Уктусские горы» не несет ответственности за жизнь и здоровье посетителей.**
7. **Персонал ГАУ СО СШОР «Уктусские горы» не несет ответственность за оставленные без присмотра личные вещи, за хищение ценных вещей, документов и денег на территории площадки.**
8. **Посетители площадки ОБЯЗАНЫ:**
  - 8.1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.
  - 8.2. Вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
  - 8.3. Перед началом выполнения упражнений на оборудовании и снарядах – обязательно проверить их на исправность. В случае наличия неисправности, сообщить об этом сотруднику охраны, администратору.
  - 8.4. Незамедлительно сообщать персоналу сотруднику охраны, администратору и в правоохранительные органы о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей и обо всех случаях возникновения задымления или пожара.
  - 8.5. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации
  - 8.6. Держать малолетних детей за руку или на руках и постоянно следить за их поведением.
  - 8.7. При получении информации об эвакуации посетители обязаны действовать согласно указаниям администрации и сотрудников органов внутренних дел, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.
  - 8.8. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой со стороны взрослых.
  - 8.9. Убедится, что ширина между брусками не превышает ширину плеч (в случае превышения, выполнение упражнений становится опасным).
  - 8.10. Лазить по скалолазной стене можно только с гимнастической, верхней или нижней страховкой. Верхняя и нижняя страховка могут осуществляться только с использованием специальных сертифицированных устройств. Лица, не достигшие 18-летнего возраста к страховке не допускаются.
  - 8.11. При подъёме поднимающийся должен следить, чтобы верёвка всегда была перед ним (между руками, а не где-то в стороне или за спиной) во избежание возможности опасного переворачивания тела в воздухе. При спуске спускающемуся следует сохранять вертикальное положение тела, стараться всегда при повисании на верёвке приходить в скалолазные щиты «лицом к щитам» и согнутыми ногами (а не всем корпусом, и тем более не спиной).

## **9. На спортивной площадке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 9.1 Нахождение несовершеннолетних до 14 лет без присмотра родителей или сопровождающих взрослых.
- 9.2. Пользование несовершеннолетними в возрасте до 14 лет спортивным оборудованием, инвентарём без присмотра со стороны взрослых лиц.
- 9.3. Проходить и находиться на Площадке в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- 9.4. Приносить и употреблять алкоголь, наркотики, токсические вещества, курить.
- 9.5. Проносить на спортивное сооружение оружие, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, пахучие вещества, колющие и режущие предметы, чемоданы, портфели, крупногабаритные сумки и сумки, стеклянную посуду и иные предметы, мешающие другим посетителям.
- 9.6. Оставлять после себя мусор.
- 9.7. Приводить в негодность (ломать) инвентарь, покрытие и ограждение спортивной площадки.
- 9.8. Перемещать с территории площадки спортивное оборудование и спортивный инвентарь в другие места.
- 9.9. Использовать спортивное оборудование не по назначению.
- 9.10. Ремонтировать самостоятельно спортивное оборудование, спортивный инвентарь, покрытие, ограждение спортивной площадки.
- 9.11. Выгул собак.
- 9.12. Пользоваться неисправным спортивным оборудованием.
- 9.13. Залезать на ограждение спортивных площадок и мачты освещения.
- 9.14. Находиться друг под другом во время лазания на скалолазной стене.

## **10. Посетителям площадки РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- 10.1. Пройти медицинский осмотр и убедиться в отсутствии противопоказаний к занятиям;
- 10.2. Использовать спортивную обувь и форму (одежду), не стесняющую движений. При пониженной температуре использовать перчатки с ПВХ-напылением на ладонях;
- 10.3. Перед началом выполнения упражнений убрать из карманов одежды колющие и иные предметы, способные принести травму;
- 10.4. Не выполнять упражнения при наличии свежих мозолей или порезов на руках. При появлении во время занятия боли, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях – прекратить занятие;
- 10.5. Не стоять близко к снаряду (оборудованию) при выполнении упражнения другим лицом, не отвлекать и не мешать ему;
- 10.6. В течении тренировки нужно быть внимательным и сконцентрированным. При выполнении сложных элементов не отвлекаться на разговоры с друзьями.
- 10.7. Обязательная разминка минимум 15 минут перед тренировкой разогреет мышцы и подготовит связки в следующим физическим нагрузкам.
- 10.8. Брать посильные нагрузки. Увеличивать нагрузку постепенно, по мере развития силы и выносливости мышц.
- 10.9. Строго соблюдать технику упражнений.
- 10.10. При получении травмы или ухудшения самочувствия – прекратить занятия, вызвать службу скорой медицинской помощи.

**11. Администрация не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу посетителя спортивной площадки, вследствие нарушения им настоящих Правил, действий третьих лиц, а также действия обстоятельств непреодолимой силы, в том числе, но не ограничиваясь этим: природные стихийные бедствия (землетрясения, наводнения, снежные заносы и т.п.), беспорядки, решения компетентных государственных органов власти, аварийные ситуации (отключение электроэнергии, ремонтно-восстановительные работы и другие чрезвычайные работы и действия со стороны энергоснабжающих организаций) и т.д.**