**Техника безопасности в спортивном комплексе**

**KONIGSQUASH.**

*Выполнение требований техники безопасности во время занятий по сквош и в тренажерном зале обязательно для всех Клиентов спортивного-клуба, является залогом Вашего здоровья.*

1. Приступать к занятиям в спортивном комплексе можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у инструктора.

2. Предоставляя услуги, Клуб руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Клиент несёт персонально. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий.

3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и темп тренировки, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности. Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы занимаетесь без тренера.

4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом.

5. Занятия в спортивном комплексе разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки), для игр на кортах следует использовать кроссовки с немаркой подошвой, которая не оставляет следов. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

6. Запрещается заниматься с голым торсом.

7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях спортом (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

8. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров.

9. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.

10. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере и ковриках следы пота.

11. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

12. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым предназначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения в спорт комплексе запрещено.

13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

14. Перед выполнением упражнения, ударов необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне или расстояние и никто из окружающих Вам не мешает.

15. Запрещено ставить бутылки с водой на корт и тренажёры, подключенные к электросети, а также выносить посторонние предметы на корт.

16. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т. к. можно поскользнуться.

17. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

18. Запрещено самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

19. Самостоятельные занятия в тренажерном зале не допускаются.

20. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет без сопровождения родителей или тренера запрещено.

21. За арендованный инвентарь несёте персональную ответственность, ракеткой запрещается бить по стенам, полу и стеклу корта, запрещается с разгона прямолинейные удары в стену или стекло корта.

22. Выполняйте требования тренера спортивного комплекса. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

23. В случае если Вы самостоятельно занимаетесь в спортивном комплексе и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то клуб не несет ответственность за Ваше здоровье.

24. В сауне запрещается, пользоваться веником и лить воду или какие-либо другие жидкости на камни.

С уважением,

Администрация Клуба