**Правила техники безопасности**

**при проведении спортивных занятий**

Настоящие правила направлены на обеспечение безопасности жизнедеятельности, предупреждение несчастных случаев при проведении спортивных занятий и обязательны для соблюдения всеми лицами, находящимися на теннисных кортах.

**Термины, используемые в настоящих правилах**

Городской Теннисный центр (ГТЦ) – здание, расположенное по адресу: г. Новосибирск, ул.1-е Мочищенское шоссе, дом 8;

Занимающиеся – граждане, с которыми проводятся физкультурные мероприятия для занятий физической культурой, а именно спортивные занятия, а также Организатор.

Спортивные занятия – физкультурные мероприятия, организованные для занятий граждан физической культурой.

Теннисные корты – теннисные корты, расположенные в Городском Теннисном центре.

Организатор - физическое лицо, который проводит физкультурное мероприятие по теннису с гражданами и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

**Общие  требования  безопасности**

1. К спортивным занятиям допускаются  лица, прошедшие предварительный медицинский осмотр, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

2. При проведении спортивных занятий возможно воздействие следующих опасных факторов и риск получения травм:

- при падении на твердом покрытии;

- при нахождении в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком;

- при неисправном оборудовании теннисного корта и инвентаря;

- при наличии посторонних предметов на теннисном корте;

- при значительных физических нагрузках на опорно-двигательный аппарат;

- при иных факторах.

3. При проведении занятий администрация Городского Теннисного Центра обеспечивает наличие медицинской аптечки укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

4. Организатор и Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

5. О каждом несчастном случае Организатор обязан немедленно сообщить администрации Городского Теннисного центра и оказать первую помощь пострадавшему.

6. Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим.

7. Запрещается:

- проносить на корт и употреблять любые продукты питания, сладкие и газированные напитки, алкоголь, за исключением негазированной питьевой воды в пластиковых бутылках с плотно закрывающимися крышками;

- заниматься с голым торсом;

- использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), в чешках;

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

- заниматься при плохом самочувствии, в острый период или в период обострения хронического заболевания, при незаживших травмах;

- находиться на территории теннисных кортов в верхней одежде, уличной обуви;

- оставлять собственный инвентарь на хранение на территории теннисных кортов без предварительной договоренности с администрацией.

- курить и/или находиться на территории в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, использовать ненормативную лексику;

- приносить с собой оружие и боеприпасы, взрывчатые вещества и устройства, приводить животных;

- использовать парфюмерию, мази и другую косметическую продукцию, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование (масла, крема, мази и т.д.);

- пользоваться во время занятий мобильными устройствами и средствами связи громко разговаривать, отвлекая других от занятий;

- без письменного разрешения со стороны администрации ГТЦ пользоваться фото-, видео- и звукозаписывающей аппаратурой включать музыку.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Перед началом занятий Организатор обязан проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, состояние корта и отсутствие посторонних предметов,

2. Занимающийся должен сообщить Организатору о самочувствии, о любом недомогании здоровья.

3. Занимающийся должен быть одет в свободную, не сковывающую движения, спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта.

4. Перед началом занятий необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при спортивных занятиях (часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки, подвески и т.д.), убрать из карманов посторонние предметы.

**Требования безопасности в начале занятий**

1. Организатор и Занимающиеся обязаны убедиться в отсутствии посторонних предметов на корте.

2. Внимательно прослушивать и выполнять инструкции Организатора.

3. Под руководством Организатора провести физическую разминку всех групп мышц.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Организатор, а так же администрация Теннисного Центра во время спортивных занятий не допускает присутствие посторонних лиц на корте.

2. Занимающийся обязан:

- знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять и применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травм;

- при поточном выполнения упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, начинать выполнение упражнения, делать остановки и заканчивать выполнение упражнения только по команде (сигналу) Организатора, не приступать к выполнению упражнений без команды Организатора;

- держаться на безопасном расстоянии от других занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении ударов или совместной игре, строго соблюдать очередность в группе при выполнении заданий;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) Организатора;

- строго выполнять правила занятий;

- избегать толчков, ударов и столкновений с другими занимающимися;

- не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;

- не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием Организатора;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством Организатора.

3. Занимающемуся запрещается:

- висеть на сетке или ограждениях на спортивных площадках;

- ударять покрытие спортивных площадок и иные предметы на теннисном корте;

- кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. По окончании занятий Занимающиеся обязаны собрать и сдать Организатору выданный инвентарь.

2. Незамедлительно после окончания занятия занимающиеся, Организатор и другие лица обязаны покинуть теннисный корт во избежание задержки следующего занятия.

3. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия сообщить Организатору.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и немедленно сообщить об этом Организатору.

При получении кем-либо травмы при проведении спортивных занятий, Организатор обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Городского Теннисного Центра, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

2. Занимающиеся, Организаторы должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, занимающийся и/или Организатор обязан незамедлительно прекратить занятие и сообщить об этом администрации ГТЦ. Занятия могут быть продолжены только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) лицо, выявившее чрезвычайную ситуацию, обязано немедленно сообщить об этом администрации ГТЦ и действовать в соответствии с ее указаниями.

5. При возникновении пожара Организатор немедленно эвакуирует занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщает о пожаре администрации Городского Теннисного Центра и в ближайшую пожарную часть, приступает к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.