Утвержден приказом

ИП Пермяков В.А. № 003 от 15.04.2021

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА ТЕРРИТОРИИ**

**СПОРТКЛУБА РОКСТАР**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Спортклуб Рокстар (далее – Спортклуб) делится на следующие тренировочные зоны:

- скалодром,

- тренажерный зал,

- многофункциональный зал.

1.2. Настоящая инструкция по технике безопасности разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.

1.3 Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования сотрудников Спортклуба Рокстар относительно пребывания на территории всего Спортклуба Рокстар, занятий и поведения на скалодроме и в других зонах/залах.

1.4 В случае нарушения требований настоящей инструкции, администрация спортклуба освобождается от ответственности за вред, причиненный вследствие оказания услуги.

1.5 К занятиям в спортклубе допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом (в том числе скалолазанием), ознакомившиеся с техникой безопасности и подтвердившие это своей подписью в карточке клиента на стойке администратора.

1.6 Подпись посетителя спортклуба в карточке клиента подтверждает принятие правил техники безопасности, правил посещения спортклуба, а также принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия, совершенные на территории спортклуба.

1.7 О каждом несчастном случае, при котором причинен вред посетителю,

необходимо сообщить инструктору.

1.8 Не допускается посещение спортклуба лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

1.9 Инструктор имеет право отстранить лицо, пользующееся услугами спортклуба, от пользования тренажерами (в том числе скалодромом) при несоблюдении правил пользования услугой и техники безопасности.

1.10 Лица, не достигшие 18-летнего возраста допускаются к занятиям в спортклубе в сопровождении ответственного за него совершеннолетнего лица (лиц) или в сопровождении тренера.

1.11 Лица, не достигшие 18-летнего возраста допускаются к занятиям в спортклубе только после подписания законным представителем заявления на тренировки несовершеннолетнего ребенка.

1.12 Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или доверенных лиц на всей территории спортклуба.

1.13 При нахождении на территории Спортклуба необходимо соблюдать Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (Covid-19), указанные в Условиях оказания услуг, а также на сайте Спортклуба Рокстар - rockstarperm.ru.

**2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В тренажерном зале**

2.1. Вход в зону функциональных тренировок разрешается только в спортивной одежде и сменной спортивной обуви.

**2.2. В тренажерном зале запрещается:**

1. Приступать к занятиям без вводного инструктажа. Кричать, шуметь, бегать. Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты. Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели)

2. Заниматься на тренажерах в уличной обуви и скальных туфлях;

3. Проносить в зону разминки еду и напитки в открытой таре;

4. Использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту;

5. Занимать тренажеры во время отдыха;

6. Забираться ногами на верхние конструкции силовой рамы, сидеть на перекладинах;

7. Использовать функциональные петли TRX и гимнастические кольца не в соответствии с инструкцией по применению, в частности, вставать в петли ногами, раскачиваться как на качелях и т.п.

8. Проносить в зону тренажеров сумки/рюкзаки;

9. Тренироваться в зоне силовых тренажеров в наушниках.

**2.3. В тренажерном зале необходимо:**

1. Подбирать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности посетителя;

2. Перед использованием незнакомых тренажёров предварительно проконсультироваться у тренера по правильности их использования;

3. Осуществлять предварительную разминку перед выполнением основной нагрузки;

4. Прибегать к помощи напарника по осуществлению страховки при выполнении упражнения;

5. Тренировка с использованием тренажеров.

* Перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии. Например, перед выполнением упражнения «жим ногами», проверьте, чтобы стопоры, которые держат платформу с весом, находились в пазах держателя платформы. Закончив упражнение, нужно выпрямить ноги с весом, затем поднять держатели до отказа вверх и медленно опустить платформу на держатели. После завершения упражнения, не оставайтесь лежать под нагруженной весами платформой.
* Если выполняете упражнение на «сложных» тренажерах («жим ногами» и др.) впервые, делайте его под контролем инструктора.

6. Тренировка с использованием штанги.

* При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь специальными замками, чтобы диски не съехали с грифа.
* Снимая диски с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте, чтобы, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты.
* Оставляйте грифы для штанг в специально отведенных местах и на подставках, не оставляйте их вертикально стоящими у стен.
* При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполняйте подъемы, переносы весов с прямой спиной. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.

7. При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других, занимающихся примерно 1 м.

8. Запрещается, поднимать предельные веса без страховки.

9. Разрешено пользоваться услугами только инструкторов Спортклуба Рокстар. Проведение персональных тренировок посторонними людьми должны быть согласованы с руководством спортклуба.

10. Если Вы не знаете, как использовать то или иное оборудование, как правильно выполнить упражнение – обратитесь к персоналу Спортклуба Рокстар.

11. После окончания занятий в тренажерном зале убрать за собой спортивный инвентарь в отведенные для этого места. Соблюдайте чистоту и порядок.

12. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря, тренажеров, немедленно информировать персонал Спортклуба Рокстар.

13. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы спортклуба.

14. Стелить полотенце на лавки, сиденья тренажеров перед тренировкой. Также нужно протирать ручки, гриф и другие поверхности тренажера/снаряда после их использования.

15. Использовать только жидкую магнезию.

**3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ЗОНЕ «СКАЛОДРОМ»**

**Определения и термины**

**Скалодром** – искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажёр для скалолазания)

**Боулдеринг** – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс. **Трасса** – часть поверхности скалолазного стенда, отведенная для лазания по определенному маршруту.

**Зацеп** – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня. **Страховка** – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы.

**Гимнастическая страховка** – способ страховки, при котором лезущего страхует руками напарник, стоящий рядом с ним. Страхующий должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление (если возможно, на ноги) или подстраховать голову и шею спортсмена.

**Верхняя страховка** – способ осуществления страховки, при котором точки страховки находятся выше участника. Веревка проходит через эти точки и спускается к участнику. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а человек, осуществляющий страховку, вытягивает («выбирает») лишнюю веревку или «выдает» ее. Таким образом, в случае срыва участник повисает на веревке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься. Нагрузка при рывке и риск получить травму являются при этом минимальными.

**Точки страховки** – являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

**Нижняя страховка** – способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов веревки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок веревки в нескольких метрах от него с помощью специального страховочного (тормозного) устройства. В процессе лазания участник продевает («вщелкивает») веревку в карабин на той точке, до которой поднимается (или выщелкивает веревку при спуске). Страхующий при этом постепенно «выдает» или «выбирает» веревку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься (вщелкнуться или выщелкнуться).

**Страховочная система (беседка)** — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмерка» с контрольным узлом или двух карабинов крепится веревка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке веревки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена.

**Карабин** — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защелкой. Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться.

**Оттяжка** — петля из прочной ленты разной длины. В скалолазании применяется для организации страховки. Один карабин оттяжки вщелкивается в точку страховки, а во второй (нижний) карабин спортсменом, поднимающимся по трассе, вщелкивается страховочная веревка для обеспечения нижней страховки.

**Мат (в спорте)** — мягкий настил (амортизационное покрытие), предохраняющий от ушибов при падении или при прыжках.

**Пункт разворота (станция верхней страховки)** – сдвоенная точка страховки, состоящая из двух независимых карабинов, объединенных в одну страховочную точку. Используется для организации верхней страховки, а также для спуска при лазании с нижней страховкой. Веревка всегда вщёлкивается в оба карабина пункта разворота. В пункте разворота вместо карабинов также может использоваться другая специальная система, создающая достаточное трение для верёвки и отвечающая требованиям безопасности.

**Узел Восьмерка** – специальный узел, требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке. **«Протравливать» веревку** – осуществлять спуск выдавая веревку проскальзыванием в руке страхующего.

3.1. Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и потому требует высокой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности определяется правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель скалодрома. Пребывание на территории скалодрома и использование скалолазного оборудования, а в особенности само лазание, представляют риск и являются личной ответственностью каждого.

3.2 В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, посетитель обязан обратиться за разъяснением к дежурному инструктору и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.

3.3 Администрация скалодрома не несет ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки третьими лицами.

3.4 Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании на боулдеринговых плоскостях, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).

3.5 Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием специального снаряжения (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

3.6 При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом инструктору скалодрома.

3.7 Каждый посетитель скалодрома должен быть максимально внимательным к другим занимающимся, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

**3.8. При нахождении на Скалодроме запрещено:**

1. Сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Браться руками и наступать на страховочные проушины.

3. Разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника.

4. Оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

5. Засовывать пальцы в отверстия для установки зацепок.

6. Подниматься без страховки на высоту выше рекомендованной на данном секторе скалодрома.

7. Находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.

8. Находиться и лазать на секторах обозначенных знаком «закрыто».

9. Залезать на непредусмотренной для лазания поверхности скалодрома, конструкции, а также за них.

10. Прикручивать, откручивать или менять положение зацепок, рельефов или снаряжения на стенах без разрешения подготовщиков или тренеров.

11. Осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза).

12. Лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

13. Лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим.

14. Лазать с вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз;

15. Лазать с длинными ногтями на руках.

16. Слушать музыку в наушниках во время занятия, в то время как в зале находится большое количество посетителей.

17. Жевать жевательную резинку, конфету, или держать во рту какие-либо другие мелкие предметы во время лазания;

18. Осуществлять опасное для своего здоровья и здоровья окружающих лиц спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;

19. Необходимо осуществлять спуск с трасс лазанием при отсутствии страховки веревкой.

20. Сидеть и лежать на страховочных матах.

21. Выполнять на мате акробатические элементы в отсутствии тренера;

22. Перемещаться по поверхности мата бегом.

23. Вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний станционный карабин при лазании с верхней/нижней страховкой.

24. Совершать во время страховки какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.

25. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

26. Отходить во время «верхней» страховки далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

27. Пропускать вщелкивание оттяжек при лазании с “нижней страховкой”.

28. Пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте при лазании с «нижней» страховкой.

29. Спускать партнера на веревке с большой скоростью.

30. Страховать с длинными распущенными волосами.

**3.9 При нахождении на скалодроме необходимо:**

1. При прохождении трасс всегда быть готовым к группировке в случае срыва;

2. Перед стартом на трассе необходимо убедиться, что Ваш старт и дальнейшее движение не создает препятствий и не угрожает другим посетителям.

3. В боулдеринговом зале запрещено лазание в страховочной системе, особенно при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях.

4. Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих спортсменов.

5. При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

6. Лазать только в скальных туфлях.

7. Лазание как с “верхней” или “нижней” страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром инструктора.

8. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

9. Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.

10. Страховочная веревка должна быть прикреплена к спортсмену узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо прищелкнута двумя муфтованными карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты.

11. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

12. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора скалодрома.

Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

13. 15. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

14. При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота.

15. При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.

16. При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан ввязываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота.

17. Во время лазания с “нижней” страховкой страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

18. Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва.

19. Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего с “нижней” страховкой при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.

20. При лазании с “нижней” страховкой страхующий должен обеспечивать необходимую слабину веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также падение на других посетителей.

21. Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).

22. Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падали вниз.

23. Для исключения возможности падения лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки при лазании с “нижней” страховкой.

24. Длина веревки, используемой для лазания с “нижней” страховкой, должна соответствовать выбранной трассе с учетом спуска.

**2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОМ ЗАЛЕ**

1. Занятие в зале возможность только с разрешения сотрудников Спортклуба Рокстар

2. Нахождение в зале разрешено только в сменной обуви и спортивной одежде

3. После окончания занятий убрать за собой спортивный инвентарь в отведенные для этого места. Соблюдайте чистоту и порядок.