

## **Правила техники безопасности при потреблении услуг Теннисного центра**

### **1. Общие требования безопасности**

Опасность получения травмы может возникнуть при:

- падениях на твёрдом покрытии корта (хард, грунт);
- нахождении в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком на корте;
- наличии посторонних предметов на теннисном корте;
- неосмотрительном поведении на территории Общества;

**Таким образом, для снижения риска травматизма при оказании услуг необходимо соблюдать следующие общие рекомендации:**

#### **На корте необходимо**

- перед персональным или групповым занятием внимательно прослушать инструктаж тренера;
- под руководством тренера или самостоятельно перед началом занятия/игры провести физическую разминку всех групп мышц и суставов во избежание растяжений и прочих травм;
- во избежание нанесения травмы используемым инвентарём (мячом, ракетой) запрещаются удары ракеткой о поверхность кортов или иные поверхности;
- оборудование и инвентарь необходимо использовать только по прямому назначению;
- важным правилом также является «всегда держать мяч в поле зрения». Не выходить на корт во время розыгрыша других игроков;
- при персональном или групповом занятии необходимо избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками, контролировать пространство вокруг себя;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему мяч игроку;
- запрещается посещать занятие и проводить игру без обуви или в неподходящей обуви (кеды, чешки), а также использовать неисправный инвентарь (ракетка с порванной струной, порванный мяч);
- прекратить розыгрыш в случае нахождения постороннего мяча в зоне корта;
- прекратить занятие или игру в случае плохого самочувствия.

#### **На территории Общества необходимо**

- проявлять осторожность на ступенях и в зоне трибун – не облакачиваться на ограждения;
- запрещено выключать подключённые электроприборы (телевизоры, кулеры, иллюминацию, осветительные устройства), а также использовать розетки на своё усмотрение;
- не посещать душевые раздевалки без специальной прорезиненной обуви (сланцев) во избежание скольжения и падения;
- не оказывать неосторожного физического воздействия на шкафы в раздевалках, диваны, столы и прочую мебель;
- вне корта запрещено бегать, выполнять упражнения и прыжки;
- согласно правилам пожарной безопасности парковка транспортных средств напротив главного входа запрещена;
- в случае возникновения ЧС автоматически включается система оповещения – необходимо сохранять спокойствие и покинуть здание следуя инструкциям сотрудников Общества и указателям, расположенным в условных местах.

## **2. Требования безопасности во время занятий на открытых кортах**

Покрытие на открытых кортах – грунт, представляет собой смесь, состоящую из мелкой кирпичной крошки с примесью песка и глины (теннисит).

Для предупреждения травмоопасных ситуаций необходимо:

- убедиться в надлежащем состоянии покрытия:

Грунтовое покрытие не должно быть сухим или переувлажненным, корт должен быть в меру влажным.

Сухое покрытие обеспечивает скольжение при движении, снижает «сцепление» с поверхностью и является травмоопасным. В мокром состоянии покрытие также травмоопасно – теннисит становится вязким - при движении образуются ямы и рытвины, повышается риск спотыкания. Игра или занятие во время дождя должна быть прекращена. Грунтовое покрытие должно быть только поверхностно увлажнено перед началом каждого занятия или игры.

- соблюдать осторожность во время занятий и игры в жаркую погоду – носить головной убор (козырёк, кепка) и свободную одежду во избежание теплового удара;
- не допускать обезвоживания организма и употреблять достаточное количество воды;
- использовать специализированную теннисную обувь для игры на грунтовом покрытии – кроссовки. Такие кроссовки оснащены подошвой снижающей риск скольжения, оптимальной для данного покрытия амортизацией и фиксацией голеностопа.

## **3. Требования безопасности во время занятий на закрытых кортах**

Покрытие на закрытых кортах – хард, представляет собой твёрдое покрытие на основе винила.

Для предупреждения травмоопасных ситуаций необходимо:

- использовать специализированную сухую и чистую теннисную обувь для игры на покрытии Taraflex или Hard – кроссовки. Такие кроссовки оснащены подошвой снижающей риск скольжения, оптимальной для данного покрытия амортизацией и фиксацией голеностопа.
- запрещается намеренно направлять мяч в сторону трибун или окон;
- при использовании теннисной пушки запрещено находиться в зоне «выброса» мяча, а так же самостоятельное извлечение застрявших мячей;

## **4. Требования безопасности в сауне**

- во избежание перегрева не рекомендуется мочить голову перед заходом в сауну, желательно надеть лёгкую тканевую шапочку или обмотать голову полотенцем;
- необходимо снять с себя ювелирные украшения, пирсинг, часы;
- во избежание получения ожогов не допускать прикосновения к стенкам каменки, камням;
- запрещается лить воду и эфирные масла на каменку;
- необходимо соблюдать принцип «постепенности»: после первого прогревания, не более 3-5 минут, следует выйти из сауны и отдохнуть; следующие заходы – соблюдать продолжительность около 10 минут. Обязательно рекомендуется отдыхать между заходами в сауну по 15-20 минут, и употреблять достаточное количество воды или травяного чая;
- не рекомендуется посещать сауну при недомогании;
- почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть сауну и при необходимости обратиться к медицинскому работнику или администратору;

## **5. Требования безопасности во время занятий в тренажёрном зале**

Занятия в тренажёрном зале разрешены только Потребителям старше 18 лет.

- перед каждым занятием необходимо проводить разминку, которая плавно подготовит организм к последующей работе;
- во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состоянию здоровья;
- запрещается приступать к занятиям на тренажёрах, если вы не знаете, как ими пользоваться;
- необходимо использовать тренажеры и иное оборудование залов в соответствии с их прямым предназначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров;
- до начала выполнения упражнения необходимо убедиться в отсутствии других занимающихся вблизи вас, которые могут вам помешать или которым помешать можете вы сами;
- запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гирями, гантелями, весовыми дисками (блинами), штангами, на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся;
- запрещается дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств;
- во время занятий на кардиотренажерах не рекомендуется резко и существенно изменять скорость бега или сопротивления. Не рекомендуется резко останавливаться после интенсивной нагрузки;
- рекомендуется выполнять упражнения жим лёжа и приседания со штангой только со страховкой со стороны другого опытного занимающегося;
- необходимо внимательно и аккуратно использовать отягощения, штанги, гантели, выполняя упражнения с ними плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Запрещается бросать спортивное оборудование (в том числе гири, штанги, весовые диски (блины), гантели) на пол в местах, не оборудованных специальными ковриками;
- во избежание выскальзывания спортивного оборудования запрещается брать гири, штанги, весовые диски (блины), гантели влажными и потными руками;
- запрещается перегружать тренажеры дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажера;
- после завершения упражнения необходимо убедиться, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении – штанга находится на стойках, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения;
- запрещается передвигать тренажёры, стойки.

За несоблюдение мер безопасности «Потребителю» может быть отказано в оказании услуги во избежание травмоопасных ситуаций.

«Правила техники безопасности при потреблении услуг Теннисного центра» являются Приложением к действующему договору оферты ООО «Городской Теннисный Центр» и обязательными к ознакомлению Потребителем. Акцепт договора оферты подтверждает согласие Потребителя с правилами. В случае нарушения данных правил Потребитель самостоятельно несет риски, связанные с оказанием услуги на территории Общества.