

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор по молодежной политике и организации приема


/А.В.Бабич/

«22» ноября 2023 г.

Техника безопасности при проведении самостоятельных занятий на открытых спортивных площадках кампуса «Михайловская дача»

Общие положения

1. Приступать к самостоятельным занятиям на открытых спортивных площадках кампуса «Михайловская дача» можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Выполнение требований техники безопасности во время самостоятельных занятий на открытых спортивных площадках кампуса «Михайловская дача» **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ВСЕХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ.**
3. СПбГУ не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.
4. Посетитель вправе пользоваться открытыми спортивными площадками, помещениями модульного сооружения и оборудованием на их территории только в дни и часы, согласно утвержденному расписанию, в присутствии ответственного лица.
- 5.

С 16 октября по 15 апреля - ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД (период зимней уборки)	С 16 апреля по 15 октября – ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД (период летней уборки)
Виды спорта: Футбол ОФП	Виды спорта: Баскетбол Волейбол Футбол Регби Легкая атлетика Алтимат Настольный теннис ОФП ГТО

Здоровье и личная гигиена

1. До начала занятий на открытых спортивных площадках, посетитель должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой. Данный медицинский осмотр необходимо проходить ежегодно для обеспечения безопасности занятий физкультурой для здоровья занимающегося.
Существуют противопоказания и ограничения для занятия физической культурой и спортом. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.
Не рекомендуется посещать открытые спортивные площадки даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья занимающегося; натошак в связи с риском наступления гипогликемической реакции организма.

С. Ушаев

2. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм необходимо снижать нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма.
3. Необходимо бережно и ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Тренироваться следует только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением.
4. Следует быть взаимно вежливыми, избегать конфликтных ситуаций, соблюдать личную и общественную гигиену.
5. **В случае плохого самочувствия, следует незамедлительно обратиться к инструктору/ответственному лицу на открытых спортивных площадках, иному сотруднику или другому посетителю.**
6. Администратор/ответственное лицо вправе не допускать посетителя до занятий при наличии оснований полагать, что у посетителя имеются признаки заболевания, а также, если его состояние (в том числе психическое) может угрожать жизни и здоровью других посетителей.

Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках

1. Посетителю рекомендуется выбирать нагрузку в соответствии с его уровнем подготовленности и наращивать интенсивность занятий постепенно. Ответственность за выбор того или иного вида групповых занятий посетитель несёт самостоятельно.
2. Каждую тренировку обязательно необходимо начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе физкультурного занятия, в том числе сердечно-сосудистая система. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.
3. До начала занятий **на тренажере** (оборудовании) необходимо обязательно ознакомиться с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию. Справочную или углубленную информацию по конкретному тренажеру или группе тренажеров, можно найти на самих тренажерах в виде QR-кода и на сайте производителя.
4. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании) и пользоваться неисправным инвентарем. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору/ответственному лицу. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым посетителем. Запрещается самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.
5. Не следует оставлять предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой или привести к поломке тренажера.

С. Уац

6. **При работе со свободными весами:** выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Нельзя разбрасывать гантели и другое оборудование и инвентарь, это может быть причиной падения, ушибов и травм. После выполнения упражнения необходимо вернуть инвентарь на место. Гантели нельзя бросать, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть рабочим весом.
7. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки – один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.
8. Важно контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений следует уделить серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе и задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для здоровья.
9. Необходимо соблюдать питьевой режим во время тренировочного (физкультурного) процесса, не допускать обезвоживания организма.
10. СПбГУ не несет ответственности за недостижение посетителем желаемого результата (определенной физической формы, спортивного результата и т.п.). Тренировки должны носить оздоровительный характер.
11. Необходимо выполнять требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории открытых спортивных площадок и модульного сооружения.
12. Посетитель обязан освободить помещение или оборудование/инвентарь спортивного комплекса по просьбе ответственного лица.
13. Посетитель получает право временного пользования одним индивидуальным свободным шкафчиком в раздевалке спортивного комплекса, предназначенным для хранения личных вещей. Шкафчик в раздевалке не предназначен для хранения ценных вещей, денег и валютных ценностей. После помещения личных вещей на хранение в шкафчик посетитель обязан закрыть его на замок и убедиться, что шкафчик закрыт.
14. Посетитель несет ответственность за оставленные без присмотра личные вещи.
15. Посетитель несет ответственность за сохранность и порчу имущества, оборудования и инвентаря, с которыми он взаимодействует.

Посетителю на территории открытых спортивных площадок запрещено:

1. Нарушать режим работы спортивного объекта.
2. Находиться на открытых спортивных площадках в обуви с шипами, а также в обуви, не предназначенной для занятий (туфли, обувь на каблуках и т.п.). На искусственном газоне футбольного поля не рекомендуется использовать бутсы с количеством шипов – 6!
3. Находиться на территории открытых спортивных площадок и модульного сооружения с детскими колясками, на самокатах, роликах, велосипедах и иных средствах передвижения.
4. **Играть/заниматься на открытых спортивных площадках во время дождя и в течение первого часа после прекращения дождя.**
5. Выгуливать на территории открытых спортивных площадок домашних животных.
6. Использовать на открытых спортивных площадках и в модульном сооружении музыкальную аппаратуру для публичного воспроизведения аудиопроизведений, также запрещено воспроизводить любые аудио, видео и иные произведения в модульном сооружении.
16. Проводить фото-и видеосъемку других посетителей и/или ответственных лиц с дальнейшим обнародованием и использованием полученных изображений без их согласия (ст. 152.1. ГК РФ).
17. Самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

С. Уайт

18. Входить на территорию служебных и технических помещений без разрешения ответственного лица.
19. Находиться в состоянии алкогольного/наркотического/токсического опьянения, а также при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения.
20. Проносить и употреблять спиртосодержащие напитки, наркотические средства.
21. Принимать сильнодействующие и запрещённые препараты без письменного разрешения врача.
22. Курить и/или использовать какие-либо курительные приборы, устройства, приспособления, средства, имитирующие процесс курения (электронные сигареты, кальяны, вапорайзеры и т.п.), иные устройства для потребления никотиносодержащей продукции, в том числе электронные системы доставки никотина и устройства для нагревания табака.
23. Приносить и хранить на территории открытых спортивных площадок и модульного сооружения опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и начиненные ими предметы, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие.
24. Рекламировать товары/услуги, в том числе путем размещения любых рекламных материалов, объявлений, надписей.
25. Употреблять еду и напитки.
26. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий на открытых спортивных площадках.
27. Использовать стеклянную тару.
28. Совершать любые действия интимного характера
29. Употреблять нецензурные выражения, высказывать оценочные суждения, проявлять агрессию в отношении других посетителей или ответственных лиц, причинять физический вред, причинять имущественный и иной ущерб, создавать дискомфорт другим посетителям.
30. Бросать посторонние предметы, оставлять мусор, причинять ущерб покрытию, ограждениям и другим конструкциям спортивного объекта.

СПбГУ не несёт ответственности за материальный и моральный вред посетителю, а также его имуществу, причиненный действиями/бездействием третьих лиц.

С. Уаа