

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
директор ИФКСиТ

_____ А.Ю.Близневский

«__» _____ 202_ г.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ
ЛАБОРАТОРИИ СПОРТА И ТУРИЗМА

по адресу г. Красноярск, ул. Биатлонная, д. 25б, ауд. 3-117, 3-116,
тренажёрный зал

Составили: Т.С. Спирин, А.И. Картавцева

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1. Общие положения..... | 3 |
| 2. Правила безопасности при выполнении нагрузочных тестирований..... | 6 |
| 3. Правила безопасности при посещении душевых и раздевалок..... | 9 |

1. Общие положения

1.1. Приступать к пользованию услугами лаборатории спорта и туризма СФУ (далее лаборатории) можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей лаборатории, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Настоящие правила техники безопасности размещены в ауд. 3-117 и на сайте СФУ и находятся в свободном доступе для всех посетителей.

Используя услуги лаборатории Вы подтверждаете свое ознакомление и согласие с настоящими правилами; нахождение в здравом уме и рассудке, способности отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц; отсутствие в будущем претензий к сотрудникам лаборатории и СФУ в случае причинения ущерба здоровью в результате тестирований и тренировок в лаборатории.

1.2. Предоставляя услуги, лаборатория руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для пользования конкретным видом услуг. Посетитель гарантирует, что посещая лабораторию находится в физическом состоянии, которое позволит ему выполнять высокоинтенсивную физическую работу и это не причинит вреда его здоровью. Тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье с сотрудников лаборатории. Факт использования услуг лаборатории является подтверждением со стороны посетителя об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для их использования.

1.3. Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для выполнения нагрузочных тестирований, и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих лабораторию самостоятельно или вместе с ним, или с уполномоченным представителем. Тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с сотрудников

лаборатории. Факт использования услуг лаборатории является подтверждением со стороны посетителя об отсутствии у него и его несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для выполнения нагрузочных тестирований.

1.4. Посетители лаборатории несут персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение, также как и за здоровье и медицинское обеспечение своих несовершеннолетних детей (подопечных), тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с сотрудников лаборатории.

1.5. До начала посещения лаборатории посетителю рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом/медицинским работником на предмет готовности к посещению конкретного вида услуг и наличия возможных противопоказаний для использования услуг лаборатории в части выполнения нагрузочных тестирований.

1.6. СФУ и сотрудники лаборатории не несут ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе если вы посещаете лабораторию без консультации и разрешения своего лечащего врача/медицинского работника; при нарушении посетителем общих правил посещения лаборатории, правил техники безопасности при выполнении нагрузочных тестирований; при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала использования услуг лаборатории; если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде; за травмы, полученные вне территории лаборатории; за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц; за травмы, полученные по вине самого клиента в лаборатории.

1.7. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, используйте только те

услуги, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности и не нанесут вреда вашему здоровью.

1.8. Запрещается приступать к пользованию услугами лаборатории при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения лаборатории, обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить тестирование или тренировку и незамедлительно сообщить об этом сотруднику лаборатории или любому присутствующему рядом лицу и попросить о помощи.

1.9. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения лаборатории (любых видов услуг). Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья. Либо обратитесь к сотрудникам лаборатории для того, чтобы уточнить, где можно приобрести бутилированную воду.

1.10. Для тренировок в лаборатории Вам необходимо переодеться в спортивную одежду и сменную чистую спортивную обувь, предназначенную для занятий спортом (верхняя часть тела должна быть закрыта). В верхней одежде и уличной обуви ходить по лаборатории не разрешается. Сотрудник лаборатории вправе не допустить Вас на тестирование или тренировку в уличной одежде и обуви, а также обуви, не предназначенной для занятий (сланцы или тапочки).

1.11. Соблюдайте личную гигиену, будьте опрятными, не пользуйтесь аэрозолями и сильным парфюмом в местах общего пользования (раздевалки, душевые).

1.12. Просим Вас предоставляемый лабораторией спортивный инвентарь применять строго по назначению.

1.13. Входить на территорию лаборатории с домашними животными не разрешается с целью предупреждения угрозы и опасности здоровью других посетителей (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и прочее).

1.14. Все помещения лаборатории являются зонами свободными от курения. Курение любых видов табачной продукции и использование специализированных курительных приспособлений (вейпы, электронные сигареты, кальяны на территории лаборатории запрещено).

1.15. Посещение лаборатории с газовым, колюще-режущим оружием, с боеприпасами к ним, с взрывчатыми, пожароопасными, токсичными веществами запрещено.

1.16. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании, аварийных ситуаций и т.д.) немедленно сообщить об этом сотрудникам лаборатории.

1.17. Сотрудники лаборатории имеют право отказать в предоставлении услуг без объяснения причин.

2. Правила безопасности при выполнении нагрузочных тестирований

2.1. Выполнение нагрузочных тестирований разрешено лицам, которым исполнилось 14 лет.

2.2. Во избежание травм посещение лаборатории допускается только в закрытой спортивной обуви. Использование нагрузочных устройств (беговой дорожки, лыжероллерного тредбана, велоэргометра, лыжного эргометра, динамометров и пр.) - в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп.

2.3. Для ознакомления с оборудованием лаборатории и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж от сотрудников лаборатории.

2.4. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования нагрузочного устройства (в том числе в части возможных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к сотруднику лаборатории.

2.5. Перед каждой тренировкой в лаборатории обязательно проводите тщательную общую разминку, которая включает в себя использование кардио-тренажеров, суставную разминку.

2.6. Обязательно просите сотрудника лаборатории проконтролировать Вашу технику выполнения при выполнении новых упражнений.

2.7. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с низкой нагрузки, не являющейся слишком тяжелой для Вас. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать нагрузку.

2.8. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами - приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы - обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии сотрудника лаборатории.

2.9. Соблюдайте порядок в тренажерном зале и помещениях лаборатории. Не разбрасывайте диски, гантели и прочий инвентарь. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место.

2.10. Упражнения с максимальными весами разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой) В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

2.11. Занимаясь на кардио-тренажерах начинайте занятия с умеренной нагрузкой, повышая ее постепенно. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса) в соответствии с данными Вам сотрудником лаборатории рекомендациями на первичном инструктаже.

2.12. Внимательно следуйте инструкциям по использованию каждого конкретного нагрузочного устройства.

Беговая дорожка:

- При начале движения беговой дорожки нужно стоять по бокам от полотна, на раме тренажера.
- Обязательна разминка, включающая ходьбу в умеренном темпе.
- Очень внимательно следите за началом движения на беговой дорожке.
- Не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке.

Велотренажер и степпер:

- При занятиях на степпере и велотренажере прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли, и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
- Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

Гребля:

- При выполнении гребли на тренажере следите, чтобы спина на всем протяжении движения была прямой.
- Основную работу выполняют ноги, руки при выполнении упражнения сгибаются только во второй фазе движения.

2.13. При выполнении максимальных нагрузочных тестирований (максимальный ступенчатый тест, Вингейт-тест 30 или 60 сек, а также другие виды тестов), связанных с предельно возможной для Вас интенсивностью нагрузки прекращайте тестирование в случае возникновения боли в груди, боли под лопаткой, сильного головокружения, ощущения перебоев в работе сердца, хрипов в лёгких, сильных приступов тошноты, холодного пота, ощущения “прострелов” в нижней части спины. При появлении данных симптомов незамедлительно сообщить сотруднику лаборатории, чтобы Вам оказали медицинскую помощь. На спортивном объекте МСК “Сопка”, в котором располагается лаборатория, имеется дежурный медицинский работник.

2.14. При выполнении гипоксических тренировок ведётся непрерывный мониторинг периферической кислородной сатурации при помощи пульсооксиметра. Проведение гипоксической тренировки со снижением сатурации ниже 80% возможно только в случае подписания соответствующего согласия. В случае возникновения неблагоприятных симптомов во время

гипоксической тренировки (сильного головокружения, холодного пота, сильных приступов тошноты, хрипов в лёгких, ощущения перебоев в работе сердца, боли в груди, боли под лопаткой) немедленно прекратите выполнения физической нагрузки, снимите маску гипоксикатора, сообщите об этом сотруднику лаборатории.

3. Правила безопасности посещения душевых и раздевалок

3.1. Раздевалки лаборатории являются раздельными – мужскими (ауд. 3-3) и женскими (ауд. 3-4). Вход в каждую раздевалку осуществляется через самостоятельные входы. Сопровождение родителем (опекуном, сопровождающим) ребёнка (подопечного) для посещения раздевалки возможно только при условии одного пола у взрослого и ребёнка. Вход разнополых родителей (опекунов, сопровождающих) и детей (подопечных) в одну зону раздевалок запрещен.

3.2. В душевых/раздевалках запрещено осуществлять проведение эстетических/косметических процедур посетителями.

3.3. Передвигаться в помещении раздевалки в уличной обуви без бахил запрещено.

3.4. Запрещено проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритьё, депиляции, стрижка волос, корректировки ногтей ножницами, скобление пяток и т.п.) в душевых.

3.5. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую, закрывать следует сначала горячую, а потом холодную. После приема душа обязательно закрывать все краны.

3.6. Запрещается входить в душевые без специальной нескользящей обуви (резиновые тапочки, сланцы и т.д.).