

Техника безопасности

Общие положения

Настоящие Правила техники безопасности разработаны Исполнителем в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех Участников онлайн тренингов (далее – Участник).

Целью введения указанных Правил является уменьшение воздействия неблагоприятных факторов во время занятий, уменьшение их возможных негативных последствий (в том числе, травматизм) и повышение пользы и эффективности занятий.

Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности.

Представитель несовершеннолетнего Участника несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил техники безопасности несовершеннолетним Участником

Подготовка к занятию

- Тренировка проводится только в спортивной форме. Подбор спортивной одежды осуществляется в соответствии с антропометрическими показателями с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды.
- В случае плохого самочувствия незамедлительно прекратите тренировку. В случае диагностирования плохого самочувствия до тренировки, следует ее перенести на иное время.
- 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 занятия.
- Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием, равно как и чрезмерно интенсивная разминка, могут повысить риск получения травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

Правила поведения во время занятия

- При участии в тренинге необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора на видео;
- Все упражнения выполняются только на выдохе;
- При выполнении упражнений необходимо расслаблять мышцы;
- Контролируйте технику выполнения упражнений;
- Запрещается выполнять резкие движения в момент выполнения упражнения;
- Запрещается делать «пружины», «рывки» при выполнении упражнения на растяжку;
- Запрещается сгибать резко колени в натяжении (в любой позе!);
- При резких болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить выполнение упражнения;
- Коленные суставы во время занятий должны опираться на мягкую поверхность – для этого необходимо использовать подушки, маты.

Заключительная часть

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех Участников марафона.

Исполнитель не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Участником Правил техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.