Приложение №2

к Публичному договору возмездного оказания услуг от «01» 09 2026 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПОВЕДЕНИЮ

на тренировках Клуба единоборств «НАЯР»

г. Гродно, Республика Беларусь

«01» 09 2026 г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям допускаются:

- дети 5 -17 лет - при наличии медицинской справки формы 1здр/у-10 с указанием группы здоровья и допуска к занятиям единоборствами (контактными видами спорта) и согласия законного представителя;

- взрослые 18 - 60 лет - при наличии заявления об отсутствии противопоказаний.

1.2. Участник подтверждает, что осведомлен о специфике контактных видов спорта (ММА, тайский бокс) и добровольно принимает риски, характерные для данного вида деятельности (ст. 933 ГК РБ). Настоящая Инструкция не ограничивает право Участника на возмещение вреда, причиненного вследствие умышленных действий или грубой неосторожности Исполнителя, его работников или третьих лиц (ст. 934 ГК РБ).

1.3. Занятия проходят без присутствия родителей (за исключением открытых уроков).

1.4. Опоздание более чем на 10 минут может стать основанием для недопуска к тренировке: пропуск разминки повышает риск травмы в 3 -5 раз.

1.5. Запрещается посещение тренировок лицами, находящимися в состоянии алкогольного, наркотического или медикаментозного опьянения. При выявлении таких признаков Участник немедленно отстраняется, а Договор расторгается в одностороннем порядке без возврата денежных средств.

1.6. Согласие на использование изображения Участника в маркетинговых целях Клуба регулируется отдельным пунктом Договора/Согласия.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

2.1. Экипировка (обязательный минимум):

- ММА, Тайский бокс: боксерские перчатки, защита голени и стопы, капа (защита зубов), шорты без карманов и замков, футболка или рашгард (компрессионная одежда), шлем (защита головы), бандаж-ракушка (защита паха), боксерские бинты (защита кисти и запястья);

- Функционально-силовые тренировки: спортивная форма (удобная, дышащая), кроссовки (спортивные, комфортные), бутылка для воды (для поддержания водного баланса), полотенца (одно для душа, другое для зала), шлепки для душа;

2.2. Запрещается выходить на тренировку с украшениями, длинными ногтями, в одежде с молниями/пуговицами, способными причинить травму партнеру.

2.3. Требования к гигиене: Участник обязан иметь чистую сменную обувь для перемещения по территории БЦ (от раздевалки до зала). Спортивная форма должна быть чистой и постиранной для профилактики кожных заболеваний.

2.4. Участник обязан сообщить тренеру о плохом самочувствии, боли, недавней травме до начала разминки.

3. ТРЕБОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

3.1. Контроль силы и скорости: при работе в парах участник обязан контролировать силу ударов, особенно с менее опытными партнерами. Цель - отработка техники, а не нанесение повреждений. Нарушение - немедленное отстранение с составлением Акта о нарушении.

3.2. «Стоп-правило»: любой участник вправе немедленно остановить работу, сообщив тренеру «Стоп!», при ощущении боли, дискомфорта или травмы. Игнорирование этого правила партнером - грубое нарушение, фиксируемое в Акте.

3.3. Запрещенные действия:

- Удары в запрещенные зоны: пах, горло, затылок, позвоночник, почки, суставы (колени, локти), по оппоненту стоящему спиной;

- Болевые приемы на позвоночник, удушения без контроля (вне регламента);

- Действия после команды тренера «Стоп»;

- Использование техники, не соответствующей уровню подготовки.

3.4. При работе в парах запрещается применять приемы, не отработанные под контролем тренера. Самостоятельная «импровизация» - основание для отстранения с составлением Акта.

3.5. Использование оборудования: Запрещается использование тренажеров, снарядов (мешки, груши) без команды тренера или в его отсутствие в зале.

3.6. Покидание зала: Выход из зала во время тренировки (в туалет, за водой) допускается только с уведомления тренера. (детские группы)

3.7. Гигиена: запрещено заходить на татами/ковёр в уличной обуви.

4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

4.1. Построение для подведения итогов, разрешение на уход - только от тренера.

4.2. При обнаружении признаков травмы (головокружение, тошнота, боль) - немедленно сообщить тренеру. Самостоятельный уход без уведомления запрещен.

5. ДЕЙСТВИЯ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При травме:

- Немедленно прекратить занятие;

- Сообщить тренеру;

- Не двигаться до оценки состояния тренером;

- При подозрении на травму головы/шеи/позвоночника - не перемещать пострадавшего до прибытия скорой.

5.2. При пожаре/эвакуации - следовать указаниям тренера и администрации БЦ, действовать согласно планам эвакуации, размещенным в здании.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПОРЯДОК ФИКСАЦИИ НАРУШЕНИЙ

6.1. Нарушение настоящей Инструкции влечет:

- Первое нарушение - предупреждение, отстранение до конца тренировки, составление Акта;

- Второе нарушение (в течение 3 месяцев) - отстранение на 1 неделю, уведомление Заказчика;

- Третье нарушение (в течение 6 месяцев) - расторжение Договора в порядке, предусмотренном п. 4.2.2 Публичного договора оферты.

6.2. Акт о нарушении составляется тренером в письменной форме, подписывается тренером и Участником (при отказе Участника от подписи - делается соответствующая отметка с указанием свидетелей). Акт является основанием для одностороннего отказа от оказания услуг без возврата стоимости оплаченного периода (в случаях, предусмотренных Договором).

6.3. Родители (законные представители) несовершеннолетнего несут полную ответственность за ущерб, причиненный их ребенком имуществу Клуба или здоровью третьих лиц, в пределах, установленных законодательством РБ (ст. 931, 933 ГК РБ; ст. 100-103 Кодекса Республики Беларусь о браке и семье).

ФОРМА ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С Инструкцией по технике безопасности ознакомлен(а), обязуюсь соблюдать:

Подписывая настоящую Инструкцию, Участник (законный представитель) дает согласие на обработку персональных данных (ФИО, дата рождения, данные о состоянии здоровья) в целях обеспечения безопасности и организации тренировочного процесса.

_____ / _____ / «___» _____ 20__ г.

(Подпись) (Расшифровка)