

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Содержание.

- 1. Общие положения.**
- 2. Инструкция по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала.**
- 3. Инструкция по технике безопасности и правила посещения бассейна.**
- 4. Инструкция по технике безопасности и правила посещения зон саун/бань/парных.**
- 5. Инструкция по технике безопасности и правила посещения зоны кардио-тренажеров.**
- 6. Инструкция по технике безопасности и правила посещения сайкл студии и зон для сйкла.**
- 7. Инструкция по технике безопасности и правила посещения групповых программ.**
- 8. Инструкция по технике безопасности и правила посещения душевых /раздевалок.**
- 9. Инструкция по технике безопасности и правила посещения клуба несовершеннолетними.**

1. Общие положения.

1.1. Приступать к пользованию услугами фитнес-клуба можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей фитнес-клуба, вне зависимости от возраста и состояния здоровья, наличия клубного членства (в том числе при гостевых визитах/посещения), их требования распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны фитнес-клуба.

1.2. Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, в отделах продаж, и/или на информационных досках, и/или на официальном сайте и находятся в свободном доступе для всех посетителей.

1.3. Используя услуги фитнес-клуба 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 сети фитнес-клубов (исполнителю услуг) и её представителям в случае причинения ущерба здоровью в результате посещения фитнес-клуба.

1.4. Кроме данных правил техники безопасности, посетители обязаны соблюдать правила техники безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением людей, пожарной и/или антитеррористической безопасности, а также общепринятые нормы поведения, установленные в том числе, но не исключительно в положениях (регламентах) о физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

1.5. Предоставляя услуги, исполнитель руководствуется тем, что посетитель фитнес-клуба не имеет противопоказаний для пользования услугами, предоставляемыми в фитнес-клубе. Посетитель гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему использовать услуги фитнес-клуба и посещение фитнес-клуба не причинит вреда его здоровью. Тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг фитнес-клуба является подтверждением со стороны посетителя об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для их использования.

1.6. Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для посещения фитнес-клуба, и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих фитнес-клуб 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 фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг фитнес-клуба является подтверждением со стороны посетителя об отсутствии у него и его несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба каких-либо противопоказаний для их использования.

1.7. Посетители фитнес-клуба 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 фитнес-клуба и его представителей.

Под медицинским обеспечением понимается комплекс мероприятий, самостоятельно организуемых и осуществляемых человеком в целях сохранения и укрепления своего

здоровья, своевременного получения медицинской помощи, лечения и быстрого восстановления после заболеваний, травм и поражений.

1.8. Представитель несовершеннолетнего (подопечного) посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение несовершеннолетним посетителем правил клуба, правил техники безопасности, условий п. 1.4. настоящей правил техники безопасности.

1.9. До начала посещения фитнес-клуба посетителю рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом/медицинским работником на предмет готовности к посещению конкретного вида услуг и наличия возможных противопоказаний для использования услуг фитнес-клуба или отдельных видов услуг фитнес-клуба.

1.10. Фитнес-клуб не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе если вы пользуетесь услугами фитнес-клуба или пользуетесь отдельными видами услуг в фитнес-клубе: без консультации и разрешения своего лечащего врача/медицинского работника; с нарушением общих правил посещения фитнес-клуба и/или правил техники безопасности, установленных в фитнес-клубе; при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала использования услуг фитнес-клуба или отдельных видов услуг в фитнес-клубе; 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 фитнес-клуба; за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц; за травмы, полученные по вине самого посетителя на территории фитнес-клуба.

1.11. Запрещается приступать к пользованию услугами фитнес-клуба при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения фитнес-клуба, обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить визит/посещение и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом лицу и попросить о помощи.

1.12. Принимая во внимание, что существуют медицинские противопоказания и/или ограничения для занятий спортом и/или физической культурой, некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физических нагрузок, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

1.13. Перед началом использования услуг фитнес-клуба или использования отдельных видов услуг в фитнес-клубе посетители фитнес-клуба обязаны письменно сообщить в администрацию фитнес-клуба о наличии медицинских противопоказаний и/или ограничений для занятий спортом и/или физической культурой (хронических, острых, проч.). Форма уведомления о наличии медицинских противопоказаний и/или ограничений для занятий спортом и/или физической культурой размещена в уголке потребителя на рецепции, в отделах продаж, и/или на информационных досках.

1.14. Не рекомендуется посещать фитнес-клуб даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для здоровья.

1.15. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Относитесь бережно и ответственно к своему здоровью и здоровью окружающих людей, помните, что любые инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих.

1.16. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к любому сотруднику или посетителю фитнес-клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

1.17. 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.

1.18. Посетителю фитнес-клуба не рекомендуется пользоваться услугами других посетителей, как на платной, так и на безвозмездной основе. Фитнес-клуб за процесс проведения и организации данных неутвержденных услуг, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих процесс оказания данных услуг, их представителей и последствия их действий в течение проведения данных услуг и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба оставляет за собой право прекратить оказание услуг такому (-им).

1.19. Для тренировок в фитнес-клубе рекомендуется пользоваться услугами инструктора, желательно персонального. От этого зависит безопасность и эффективность ваших тренировок. Правила техники безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Только инструктор сможет качественно проконтролировать вашу работу, проследить за техникой безопасности, проинструктировать, как правильно выполнять упражнение и исправить ошибки. Если вы не желаете пользоваться услугами инструкторов, пользуйтесь только проверенными источниками при получении информации о тренировочном процессе.

1.20. Тренируйтесь только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой, с резиновой нескользящей подошвой. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии с антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и индивидуальных особенностей восприятия температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и/или босиком. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется использовать атлетический пояс, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

1.21. В верхней одежде и уличной обуви ходить по фитнес-клубу не разрешается. Инструктор фитнес-клуба/представитель администрации фитнес-клуба вправе не вас на тренировку в уличной одежде и/или обуви, обуви не предназначенной для занятий (сланцы, тапочки и прочее).

1.22. До начала любой тренировки, посещения любой зоны фитнес-клуба рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Ценные личные вещи посетитель обязан оставлять в специальной ячейки, места нахождения указанных ячеек для хранения ценных вещей можно уточнить у администратора.

1.23. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки не попадали на движущиеся части тренажеров.

1.24. Не оставляйте предметы (в том числе одежду, 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 для вас или окружающих и /или поломке тренажера.

- 1.25. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, пожар, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию, для вас и окружающих.
- 1.26. Запрещается на территории фитнес-клуба: принимать и/или хранить пищу в зонах, предназначенных для тренировок; запрещается курение; употребление алкогольных напитков и/или наркотических, и/или психотропных веществ; использовать стеклянные ёмкости для воды; пользоваться жевательной резинкой.
- 1.27. Относитесь уважительно к окружающим, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой косметические средства, парфюмерию и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а также вызывать аллергические реакции. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории фитнес-клуба имеются аптечки доврачебной помощи.
- 1.28. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки, она подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе тренировки. Отсутствие, недостаточная разминка, чрезмерно интенсивная разминка перед тренировкой могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Не опаздывайте на групповые занятия. В случае опоздания более чем на 5 (Пять) минут Вам могут отказать в участии в данном групповом занятии в связи с пропуском разминочной части.
- 1.29. До начала занятий на тренажере и/или с оборудованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности, нанесенной на торец тренажера и/или используя инструкцию по Q-коду размещенную на каждом тренажере. Вы также можете обратиться за помощью к любому инструктору или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Кроме того, если вам интересна и нужна справочная или любая углубленная информация по конкретному тренажеру или группе тренажеров, вы можете найти ее на сайте производителя. Не рекомендуется пользоваться информацией о тренажерах (оборудовании) из непроверенных источников или других посетителей клуба.
- 1.30. Запрещается использовать тренажеры и/или оборудование, и/или инвентарь фитнес-клуба не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц не указанные в инструкции к тренажеру/оборудованию изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования.
- 1.31. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном 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), снаряжении и/или инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору или администратору клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного

неисправного оборудования любым другим посетителем и незамедлительно сообщить в администрацию фитнес-клуба об обнаруженной поломке. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

1.32. Не допускается сдвигать тренажеры и/или оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущих частей и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и/или к поломке тренажёра и/или оборудования.

1.33. Работать со свободными весами разрешается только в специально предназначенной для этого зоне.

1.34. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место.

1.35. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте человека, который в это время выполняет упражнение. 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. Соблюдайте режим занятий и отдыха.

1.36. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений, это позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений вы можете на вводной персональной тренировке. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для вашего здоровья.

1.37. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного процесса, не допускайте обезвоживания организма.

1.38. Соблюдайте дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

1.39. Внимательно слушайте и выполняйте все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

1.40. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Запрещено использовать собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травм рекомендуется свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовки и физического развития.

1.41. Посетителям фитнес-клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, компьютерную технику Клуба, свет, системы кондиционирования и вентиляции, подключать к аппаратуре клуба принесенную с собой аппаратуру и цифровые носители.

1.42. Во время проведения клубных мероприятий зоны, предназначенные для тренировок, могут быть ограничены.

1.43. По холлам, коридорам, лестницам фитнес-клуба нельзя бегать, прыгать демонстрировать в них физкультурные, акробатические упражнения. Передвигаясь по холлам, коридорам, лестницам фитнес-клуба необходимо обращать внимание на указатели и информационные таблички о возможных ограничениях на передвижение в указанных зонах.

1.44. Поднимаясь или спускаясь по лестницам необходимо придерживаться перила.

1.45. Проходя турникет необходимо следить за элементами одежды, сумками и пр., которые могут зацепиться за выступающие части турникета.

- 1.46. Открывая /закрывая двери не толкайте их ногами или руками, беритесь за дверные ручки.
- 1.47. Посетитель фитнес-клуба, отказавшийся от прохождения инструктажа по правилам техники безопасности и подписания журнала инструктажа о правилах техники безопасности несет самостоятельно ответственность и все риски, связанные с возможным причинением вреда здоровью.
- 1.48. Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право ограничить доступ в фитнес-клуб такому посетителю фитнес-клуба, отказавшемуся от прохождения инструктажа по правилам техники безопасности.
- 1.49. Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право направить в адрес (в случае его предоставления) посетителя фитнес-клуба, отказавшегося от прохождения инструктажа по правилам техники безопасности письменное уведомление о необходимости пройти инструктаж по технике безопасности и поставить подпись в журнале о прохождении техники безопасности. В случае отказа и/или игнорирования указанного уведомления администрация фитнес-клуба оставляет за собой право ограничить доступ в фитнес-клуб такому посетителю фитнес-клуба.
- 1.50. Инструктаж по правилам техники безопасности для несовершеннолетних посетителей фитнес-клуба до 14 лет проводится сотрудниками исполнителя непосредственно в начале процесса оказания услуг фитнес-клуба перед каждым физкультурно-оздоровительным мероприятием. Посетители фитнес-клуба, опоздавшие к началу физкультурно-оздоровительного мероприятия (любое занятия/тренировки в любой зоне фитнес-клуба) более чем на 5 (Пять минут) не допускаются к участию в физкультурно-оздоровительном мероприятии (любое занятия/тренировки в любой зоне фитнес-клуба).
- 1.51. Инструктаж по правилам техники безопасности для посетителей фитнес-клуба с 14 лет проводится сотрудниками исполнителя непосредственно до начала оказания услуг о чём посетитель фитнес-клуба с 14 лет ставит подпись в соответствующем журнале инструктажа о правилах техники безопасности.
- 1.52. Всем посетителям до начала пользования услугами в какой-либо зоне фитнес-клуба рекомендуется пройти вводную персональную тренировку и/или воспользоваться дополнительной услугой «Умный страт».
- 1.53. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), любых аварийных ситуаций немедленно сообщить об этом инструкторам и/или администрации фитнес-клуба, и действуйте в соответствии с их указаниями, соблюдайте спокойствие и дисциплину.

2. Инструкция по техники безопасности и правила посещения тренажёрного зала.

2.1. Общие требования безопасности.

2.1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2.1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 12 до 16 лет, могут посещать тренажерный зал только во время тренировок по расписанию с учетом указаний на возрастные ограничения в расписании.

2.1.3. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2.1.4. В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 16-летнего возраста, в тренажёрный зал не допускаются.

2.1.5. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

2.2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.2.1. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

2.2.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.2.3. Перед работой на тренажерах необходимо качественно провести разминку (время разминки должно составлять не менее 7 минут). Перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.

2.3.2. Требования безопасности во время занятий.

2.3.1. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

2.3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, а также на тренажерах с табличкой «не исправно».

2.3.3. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях фитнес-клуба и тренажерном зале, в частности.

2.3.4. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

2.3.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

2.3.6. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гириями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.

2.3.7. Не подходить к спортивному снаряду с влажными руками во избежание срыва спортивного снаряда.

2.3.8. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.

2.3.9. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

2.3.10. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

2.3.11. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера или персонального тренера (инструктора).

2.3.12. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персональным тренером (инструктором).

2.3.13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

2.3.14. После выполнения упражнений тренирующийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.3.15. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить администратору фитнес-клуба. В случае продолжения занятий при обнаружении ухудшении самочувствия, без предварительного уведомления администрация, посетитель самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.

2.3.16. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

2.3.17. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

2.3.18. После завершения использования тренажера необходимо снять все свободные веса (диски) и оставить их в местах хранения (стоуках для дисков).

2.3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

2.3.20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

2.4. В тренажерном зале запрещается.

2.4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв, механические повреждения) сообщите об этом администратору.

Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.4.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

2.4.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.4.5. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества фитнес-клуба администрацией взимается стоимость ущерба.

2.4.6. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом администратору или ближайшему к вам посетителю фитнес-клуба для передачи данной информации в администрацию клуба.

2.4.7. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

2.4.8. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

2.4.9. Запрещается самостоятельно регулировать температурный режим и уровень света в тренажерном зале.

3. Инструкция по технике безопасности и правила посещения бассейна.

3.1. Общие требования безопасности.

3.1.1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.1.2. К самостоятельным занятиям в бассейне допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне с 12 лет.

Посетители бассейна, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне, с 12 лет могут посещать тренировки в бассейне по расписанию с учетом ограничений по возрастным категориям, установленным в расписании, а также персональные тренировки с тренером.

Посетители бассейна, не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте от 1 года 2 мес. до 12 лет допускаются в бассейн по следующим правилам:

- от 1 года 2 мес. до 3 лет только на персональные тренировки с тренером;
- от 3 лет до 12 лет только на тренировки, заявленные в расписании для данной возрастной группы или персональные тренировки с тренером;
- от 1 года 2 мес. до 12 лет совместно с родителями.

3.1.3. В бассейне организованы занятия по расписанию. Возрастные ограничения указаны в расписании.

3.1.4. Перед посещением бассейна принятие душа с мочалкой, мылом или гелем для душа является **ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ**. Дежурный инструктор бассейна вправе не допустить вас в зону бассейна/ джакузи (при наличии в фитнес-клубе) в случае несоблюдения этого правила.

3.1.5. Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения, часы и т.п. Для ценных вещей в фитнес-клубе устроены специальные ячейки.

3.1.6. Посещение плавательного бассейна разрешается только при наличии: купального костюма, шапочки для плавания, специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца.

3.1.7. При посещении бассейна необходимо использовать шапочки для плавания. Дежурный инструктор бассейна вправе предложить вам одноразовую шапочку или резинку для волос для соблюдения правил. В случае вашего отказа дежурный инструктор имеет право не допустить вас к занятиям в бассейне.

3.1.8. Администрация клуба оставляет за собой право менять тренера, заявленного в расписании, и вносить изменения в расписание водных программ на свое усмотрение.

3.1.9. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания.

3.2. Требования безопасности перед началом занятий.

3.2.1. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

3.2.2. Не разрешается перемещаться по территории раздевалки, душевых и бассейна без купальных тапочек (сланцы).

3.2.3. Посещение бассейна разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не рекомендуется посещать бассейн сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.

3.2.4. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.

3.2.5. Посещение бассейна с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.

3.3. Требования безопасности во время занятий.

3.3.1. Во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).

3.3.2. Не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

3.3.3. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.

3.3.4. Не рекомендуется прыгать в бассейн с бортика.

3.3.5. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).

3.3.6. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок) - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки - не разрешается использовать для самостоятельных занятий.

3.3.7. После занятия оборудование убирать в специально отведенное место.

3.3.8. Во время проведения групповых и персональных тренировок зона для плавания в бассейне может быть ограничена, гидромассаж и водные пушки не используются.

3.3.9. Гидромассаж и водные пушки включаются по расписанию.

3.3.10. Дети до 12 лет могут находиться в бассейне только под присмотром родителей или персонального тренера (инструктора) во избежание несчастных случаев. Находясь на территории бассейна, дети должны соблюдать общие правила, установленные в фитнес-клубе. Во избежание травм не разрешается бегать, прыгать, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.

3.3.11. Посещение детьми джакузи и/или сауны во избежание несчастных случаев разрешается только в сопровождении взрослых.

3.3.12. Посетитель должен самостоятельно контролировать время нахождения в бассейне.

3.3.13. Находясь в бассейне, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие.

3.3.14. При ухудшении состояния немедленно покиньте бассейн. Обратитесь к дежурному тренеру и/или любому человеку, находящемуся рядом.

3.3.15. При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый.

3.3.16. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.

3.3.17. Приносить напитки можно только в пластиковой посуде.

3.4. В бассейне запрещается.

3.4.1. Запрещается входить на территорию бассейна с жевательной резинкой.

3.4.2. Запрещается приносить с собой еду, стеклянную посуду.

3.4.3. Запрещено использовать противоток и джакузи для игр. Запрещается использовать джакузи для плавания и игр.

3.4.4. Запрещено сидеть на разделительных дорожках.

3.4.5. Во избежание травм запрещено бегать по территории бассейна, плавать поперек бассейна, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна.

3.4.6. Запрещается самостоятельно включать/выключать гидромассаж и водные пушки.

3.4.7. Во избежание приступов астмы и/или различных случаев аллергической реакции у других посетителей бассейна не допускается пользоваться любыми косметическими

средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические средства) в раздевалках/бассейне. Перед посещением бассейна не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение арт. давления, аллергические реакции и прочее).

3.5. Правила безопасности посещения водных групповых программ.

3.5.1. Водные групповые программы разрешены для посещения лицам старше 16 лет.

3.5.2. Водные групповые программы проводятся в специально отведенной зоне. Выполнение упражнений программы вне обозначенной зоны запрещается с целью предупреждения получения травм членами клуба, занимающимися свободным/ спортивным плаванием.

3.5.3. Во избежание травм настоятельно рекомендуем посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности, согласно результатам фитнес-тестирования. Инструктор имеет право не допустить вас на водное групповое занятие, несоответствующее вашему уровню подготовленности и/или возрасту.

3.5.4. Опоздание на разминку более чем на 10 минут опасно для вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить вас на занятие.

3.5.5. С целью обеспечения равного доступа посетителей к инвентарю фитнес-клуба запрещается резервировать инвентарь для занятия.

3.5.6. Во время проведения занятий внимательно слушайте тренера и выполняйте все его рекомендации по выполнению упражнений. Все рекомендации тренера направлены на обеспечения правильного выполнения вами упражнений и обеспечения безопасности.

3.5.7. После занятия все специальное оборудование - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки - должно быть убрано занимающимися в специально отведенные для этого места.

3.6. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация ответственности не несет.

3.7. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил безопасности на воде.

4. Инструкция по технике безопасности и правила посещения зон саун/бань/парных*.

4.1. Общие требования безопасности.

4.1.1. Посещать сауны/бани/парные можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

4.1.2. Перед посещением сауны/бани/парной проконсультируйтесь с врачом.

4.1.3. Существуют медицинские противопоказания, а именно: хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения; мочекаменная болезнь; гипертоническая болезнь; инфекционные и контагиозные заболевания; заболевания почек; частые приступы стенокардии; онкологические заболевания; заболевания нервной системы, психические расстройства; тяжелые формы сахарного диабета, другие заболевания и медицинские ограничения, которые могут привести к ухудшению здоровья при использовании высоких температур.

4.1.4. Беременным женщинам посещение сауны следует осуществлять только после консультации и разрешения наблюдающего врача.

4.1.5. Сауны/бани/парные фитнес-клуба в большинстве фитнес-клубов сети являются отдельными – мужскими и женскими. Вход каждую сауну/баню /парную осуществляется через прилегающую территорию – женскую или мужскую раздевалки.

Сопровождение родителем (опекуном, сопровождающим) ребёнка (подопечного) для посещения сауны возможно только при условии одного пола у взрослого и ребёнка. Вход разнополых родителей (опекунов, сопровождающих) и детей (подопечных) в одну зону прилегающей к сауне/бане /парной (либо женская, либо мужская раздевалки) запрещено.

4.2. Требования безопасности до начала посещения зон саун/бань/парных.

4.2.1. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

4.2.2. Персонал фитнес-клуба вправе не допустить вас до использования услуг саун/бань/парных без чистой сменной обуви с нескользящей резиновой подошвой (сланцы, тапочки и т.п.) для перемещений по прилегающей к парной территории (душевые, общий холл раздевалки, санузел). Наличие данной индивидуальной сменной обуви у посетителей сауны/бани/парной для их перемещений обязательно. Запрещается использовать для перемещений по прилегающей к парной территории уличную обувь, обувь на высоких каблуках, с шипами, либо передвигаться босиком.

4.2.3. Вход в сауну/баню/парную осуществляется без резиновых сланцев. Сланцы оставляются перед входом в помещение сауны/бани/парной. В случае желания посетителя пройти в сауну/баню/парную не босиком, необходимо использовать специальные войлочные тапочки для посещения сауны/бани/парной.

4.2.4. Перед посещением сауны/бани/парной посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения, контактные линзы, часы, и т.п., заколки, электронные ключи и оставить их в шкафчике для хранения вещей и/или в специальной ячейке для хранения ценностей. Ценные вещи рекомендуется оставлять в специальных ячейках для хранения ценных вещей.

4.2.5. Перед посещением сауны/бани/парной снимите мокрую одежду, тщательно примите душ, используя пенно-мыльные средства, досуха оботрите тело, наденьте головной убор для сауны/бани/парной.

4.2.6. Посещение парильной зоны, предназначенной для совместного нахождения мужчин и женщин возможно только в купальном костюме.

4.2.7. Посещение сауны/бани/парной разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не рекомендуется париться сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.

4.2.8. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала вашего сеанса в сауне/бане/парной. В случае необходимости перекуса на территории фитнес-клуба, обратитесь к администраторам рецепции по вопросу приобретения протеиновых батончиков, печенья, мюсли, спортивного питания и т.п.

4.3. Требования безопасности во время посещения зон саун/бань/парных.

4.3.1. Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в сауне/бане/парной запрещается лить воду на датчики/каменку; в сауне запрещается сушить купальные костюмы и иные принадлежности.

4.3.2. Рекомендовано посещать сауны/бани/парную по двое.

4.3.3. Дети до 14 лет включительно могут использовать услуги сауны/бани/парной только под присмотром родителей (представителей или опекунов). Самостоятельные посещения сауны/бани/парной детей до 14 лет включительно в фитнес – клубе запрещены.

4.3.4. Занятия физическими упражнениями в сауне/бане/парной и на прилегающей к ним территории запрещено.

4.3.5. Находясь в сауне/бане/парной, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие.

4.3.6. При ухудшении состояния немедленно покиньте зону парения. Обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.

4.3.8. Использование сауны/бани/парной разрешено только при полной исправности помещения и оборудования парной.

4.3.9. До начала сеанса необходимо осмотреться в помещении сауны/бани/парной удостовериться в отсутствии каких-либо дефектов в помещении и оборудовании сауны/бани/парной. При обнаружении любого рода дефектов необходимо незамедлительно сообщить об этом администратору рецепции и не использовать услуги парения.

4.3.10. В помещении сауны/бани/парной, присаживаясь на полочку, используйте собственное индивидуальное сухое полотенце.

4.3.11. Перед каждым заходом в парную необходимо принимать душ, тщательно смывая выступающий от нагревания пот, придерживаться общепринятых норм гигиены.

4.3.12. Рекомендуется не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.

4.3.13. Рекомендуется заплетение кос, сбор в пучок волос перед посещением сауны.

4.3.14. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Необходимо постепенно повышать длительность посещения.

4.3.15. Начинать в парной необходимо с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние. На ступенях можно сидеть и лежать.

4.3.16. Посетители должны самостоятельно контролировать время нахождения в сауне/бане/парной.

4.3.17. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций покинуть сауну/баню/парную и/или прилегающую к ней территорию, немедленно сообщить об этом администраторам рецепции, и действовать в соответствии с их указаниями, соблюдать спокойствие и дисциплину.

4.4. Запрещается во время посещения зон саун/бань/парных.

- 4.4.1. Запрещается брать с собой в сауну/баню/парную любую посуду, еду, напитки, косметические средства, любые изделия из пластика, металла и т.п.
- 4.4.2. Самостоятельное пребывание и времяпровождение детей до 14 лет включительно без постоянного присмотра взрослых на прилегающей к сауне/бане/парной территории (душевые, общий холл раздевалки, санузел) во время пользования услугами сауны/бани/парной их родителями (представителями или опекунами) запрещено.
- 4.4.3. Занятия физическими упражнениями в сауне/бане/парной и на прилегающей к ним территории запрещено.
- 4.4.4. Запрещено проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритьё, депиляции, стрижка волос, корректировки ногтей ножницами, скобление пяток и т.п.) в зоне саун/бань/парной и/или душевых.
- 4.4.5. Перекладывать камни в сауне/бане/парной запрещено.
- 4.4.6. Выходить в общие помещения фитнес-клуба в обнажённом либо частично оголённом виде запрещено.
- 4.4.7. Использование личных, принесённых с собой электроприборов (в том числе музыкальных носителей) в помещении сауны и на прилегающей к ней территории запрещено.
- 4.4.8. Использование мобильных телефонов в сауне/бане/парной и душевых запрещено.
- 4.4.9. Использование мобильных телефонов для разговора во время посещения территорий сауны запрещено.
- 4.4.10. Посещение сауны с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
- 4.4.11. Использование веников в парной запрещено.
- 4.4.12. При наличии табличек о временном закрытии сауны/бани/парной пользоваться ими запрещено.
- 4.4.13. Прыгать/заходить в бассейн после парения запрещено.
- 4.4.14. Заходить в парную с остатками мыла на теле запрещено.
- 4.4.15. Запрещено совершать более 3-5 заходов в парную за 1 сеанс.
- 4.4.16. Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов, открытыми ранами не могут пользоваться услугой парения.
- 4.4.17. Требовать от персонала фитнес-клуба изменения утверждённого температурного режима в помещении парной запрещено.
- 4.4.18. Посещения сауны/бани/парной на голодный желудок запрещены.
- 4.4.19. Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других членов клуба не допускается пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках/душевых сауне/бане/парной. Перед посещением сауны/бани/парной не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение арт.давления, аллергические реакции и прочее).
- 4.4.20. Приём пищи (в том числе спортивного питания) и его хранение в турецкой сауне/бане/парной на прилегающей к ней территории, в местах общего назначения для клиентов и в зонах, предназначенных для тренировок, запрещён. Исключение составляет специально отведенные для этого зоны (если они имеются в фитнес-клубе).

*оснащение фитнес-клубов может различаться

5. Инструкция по технике безопасности и правила посещения зоны кардио-тренажёров.

5.1. Общие требования безопасности.

5.1.1. Посещать зону кардио-тренажёров можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

5.1.2. Самостоятельное посещение зоны кардио-тренажёров (кардиозоны) разрешается посетителям старше 16 лет.

5.1.3. Во избежание травм посещение кардио-тренажёров (беговой дорожки, степпера, велотренажера) допускается в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп.

5.1.4. Для ознакомления с оборудованием кардиозоны и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж.

5.1.5. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), обратитесь к инструктору фитнес-клуба.

5.1.6. До начала занятий на тренажере и/или с оборудованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности, нанесенной на торец тренажера и/или используя инструкцию по Q-коду размещенную на каждом тренажере.

5.2. Требования безопасности до начала посещения зоны кардио-тренажёров.

5.2.1. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

5.2.2. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку.

5.2.3. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 - 2 часа до начала вашего занятия.

5.3. Требования безопасности во время посещения зоны кардио-тренажёров.

5.3.1. Соблюдайте правильную методику тренировок.

5.3.2. Занимаясь на кардио-тренажерах начинайте занятия с умеренной нагрузкой, повышая ее постепенно. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса).

5.3.3. Устанавливайте на тренажерах посильные для вас нагрузки, учитывающие ваше состояние здоровья, и уровень подготовленности организма к нагрузкам.

5.3.4. Внимательно следуйте инструкциям по использованию каждого конкретного кардио-тренажера.

5.3.5. При посещении:

Беговой дорожки:

- Перед началом работы на беговой дорожке обязательно надевайте «стоп-клипсу», она экстренно остановит дорожку если вы оступились;
- При начале движения беговой дорожки нужно стоять по бокам от полотна, на раме тренажера, установить минимальную скорость, взяться за поручни и начать тренировку после того как лента пришла в движение;
- Обязательна разминка, включающая ходьбу в умеренном темпе;
- Очень внимательно следите за началом движения на беговой дорожке;
- Сходить с беговой дорожки можно только полной остановки
- Не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке, это может привести к потере равновесия и создать риски получения травмы.

Велотренажера и степпера:

- 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.

5.4. Запрещается во время посещения зоны кардио-тренажеров.

- 5.4.1. С целью обеспечения равного доступа посетителей к кардио-тренажерам запрещается резервировать кардио-тренажеры.
- 5.4.2. Запрещается вешать на тренажеры и/или оставлять на тренажерах одежду, полотенца и т.п.
- 5.4.3. Запрещается самостоятельно пытаться устранить обнаружившиеся в ходе выполнения упражнений неисправности тренажеров. При обнаружении любых отклонений в нормальной работе тренажера необходимо незамедлительно проинформировать об этом администрацию фитнес-клуба.
- 5.4.4. Запрещается использовать тренажеры с табличками, свидетельствующими об установленных ограничениях на использование тренажера.
- 5.4.5. Запрещается передвигать тренажеры.

6. Инструкция по технике безопасности и правила посещения сайкл студии и зон для сйкла.

6.1. Общие требования безопасности.

6.1.1. Посещать сайкл студию и зону для сйкла можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

6.1.2. Перед посещением сайкл студии и зоны для сйкла обязательно проконсультируйтесь с врачом. Существуют медицинские противопоказания для посещения сайкл студии и зоны для сйкла, некоторые из них:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- заболевания органов дыхания;
- тромбофлебит;
- сахарный диабет;
- варикозное расширение вен;
- артроз, повреждения, травмы коленных, голеностопных суставов;
- низкое или повышенное давление;
- гипертония;
- беременность и период лактации;
- миома;
- вегетососудистая дистония.

6.1.3. Во избежание травм посещение сайкл студии и зоны для сйкла допускается в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп.

6.1.4. Для ознакомления с оборудованием сайкл студии и зоны для сйкла, и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж.

6.1.5. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), обратитесь к инструктору фитнес-клуба.

6.1.6. Использование сайклов, выполнение упражнений на них, возможно только на персональном (по дополнительному согласованию) или групповом занятии (по расписанию клуба) по данному направлению в присутствии персонального тренера.

6.2. Требования безопасности до начала посещения сайкл студии и зоны для сйкла.

6.2.1. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

6.2.2. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку.

6.2.3. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала упражнений. В случае необходимости перекуса на территории фитнес-клуба, обратитесь к администраторам рецепции по вопросу приобретения протеиновых батончиков, печенья, мюсли, спортивного питания и т.п.

6.2.4. В случае, если клиент имеет длинные волосы, перед началом занятий на тренировке необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу.

6.2.5. Перед началом выполнения упражнений на классе по сycle (сайкл) необходимо убедиться, что вы находитесь в безопасной зоне, никто из окружающих вам не мешает. Также необходимо убедиться, что используемый вами тренажёр сycle (сайкл) для занятий и/или инвентарь находится в исправном состоянии и положении, его исходное состояние не деформировано, на нём не зафиксированы и в него не вставлены никакие дополнительные утяжелители, технические детали, посторонний инвентарь. Любой инвентарь/снаряд возможно использовать только после того, как вы лично убедились в его целостности, первоначальной базовой комплектации и отсутствии в нём дополнительных

утяжелителей, технических деталей, постороннего инвентаря, которые могут повлиять на ход тренировочного процесса, возникновение травматизма и нежелательных последствий от тренировочных занятий.

6.2.6. Перед началом занятий на тренажёре cycle (сайкл) изучите его и убедитесь в исправности, надёжности его установки, ручек, педалей и так далее.

6.2.7. Тренажёр cycle (сайкл) необходимо выставлять на расстоянии не менее 1 метра от стёкол и зеркал, а также от других занимающихся.

6.3. Требования безопасности во время посещения сайкл студии и зоны для сйкла.

6.3.1. Велотренажёры (cycle) разработаны и спроектированы с учетом всех человеческих форм, размеров и способностей. Регулируемые узлы и механизмы, полностью повторяют одноимённые части реального велосипеда. Поэтому перед началом занятия необходимо идеально адаптировать руль, седло и прочие части сус (сайкл) под особенности своего тела. Разобраться с настройками поможет инструктор cycle (сайкл) - обязательно обращайтесь к нему за помощью в настройке и консультацией. Правильная настройка тренажёра cycle (сайкл) очень важна для того, чтобы свести к минимуму риск получения травмы.

6.3.2. Седло велотренажера cycle (сайкл) регулируйте 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.

6.3.3. На первом же занятии не торопитесь успеть за всей группой. Рекомендуется выполнять только те упражнения и в тех вариациях, которые соответствуют вашему уровню подготовленности. Только после того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, рекомендуется переходить на новый уровень сложности.

6.3.4. Уделяйте особое внимание суставам: не «выламывайте» и не перерастягивайте плечи, выполняйте движения с комфортной амплитудой, держите локти и колени «мягкими», также не «выключайте» суставы, это делает их уязвимыми.

6.3.5. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, завязки футболок и т.п. не попадали в движущийся механизм велосипеда (сайкл), педали или в их фиксаторы, не перекручивались, тем самым мешая выполнению движения и создавая травмоопасные ситуации.

6.3.6. Необходимо внимательно проверять состояние и положение спортивной формы, личных полотенец и ёмкостей для воды: шнурки при наличии должны быть плотно завязаны и убраны, ёмкости для воды плотно закрыты, личные полотенца не должны мешать движению во время тренировочного процесса.

6.3.7. В направлении сайкл имеется пять основных техник езды и три положения рук - максимально внимательно слушайте инструктора направления сайкл во время тренировочного процесса, чтобы безошибочно понимать, в какой именно технике и положениях необходимо производить тренировочную работу. Использовать свои вариации техник и положений во время занятия запрещено.

6.3.8. Велотренажёры (cycle) разработаны и спроектированы с учетом всех человеческих форм, размеров и способностей. Регулируемые узлы и механизмы, полностью повторяют одноимённые части реального велосипеда. Поэтому перед началом занятия необходимо идеально адаптировать руль, седло и прочие части сус (сайкл) под особенности своего тела. Разобраться с настройками поможет инструктор cycle (сайкл) - обязательно обращайтесь к

нему за помощью в настройке и консультации. Правильная настройка тренажёра сycle (сайкл) очень важна для того, чтобы свести к минимуму риск получения травмы.

6.3.9. На начальных тренировочных занятиях по направлению сycle (сайкл) необходимо работать при умеренных нагрузках. Только после данного перехода адаптации возможно переходить к более сложным видам тренировок, движениям стоя и прыжкам.

6.3.10. Избегайте чрезмерной скорости вращения педалей. Умеренное увеличение скорости вращения педалей возможно только в ходе выполнения тренировочного задания класса сycle (сайкл).

6.3.11. Избегайте чрезмерного движения верхней половиной тела, в том числе отжимания от руля и чрезмерного наклона вперёд и в стороны. Данные движения могут нарушить баланс и спровоцировать возникновение травматизма. Умеренное добавление в хореографию класса движений верхней половины тела возможно только в ходе выполнения тренировочного задания класса сycle (сайкл).

6.3.12. Рекомендуется использовать третье положение рук на руле (ладони в крайнем положении руля) при технике езды стоя. Техника сидя в данном положении рук на руле весьма неудобна и может привести к чрезмерному перенапряжению мышц спины.

6.3.13. Езда на сycle (сайкл) на высокой скорости без сопротивления, является неэффективной и может нанести тяжёлую травму, если нога вырвется из крепления педали. Скоростная езда возможна только в ходе выполнения тренировочного задания класса сycle (сайкл).

6.3.14. Обязательно полностью, плотно и до конца фиксируйте ногу в креплении педали сycle (сайкл).

6.3.15. Внимательно контролируйте своё положение сидя в седле: если вы начинаете подпрыгивать в нём, то увеличьте сопротивление.

6.3.16. Рекомендуется использование велосипедных перчаток в ходе тренировочного занятия сycle (сайкл), а также велосипедных шорт, для того, чтобы избежать натираний кожных покровов

6.3.17. Убедитесь в целостности, исправности, пригодности к эксплуатации велотренажёра сycle (сайкл) и надёжности механизма крепления седла.

6.3.18. Велотренажёры имеют не слишком большой вес, поэтому могут быть перемещены со своих мест предустановки при условии, что это делается под руководством инструктора фитнес-клуба. Перемещение тренажёра сycle (сайкл) необходимо осуществлять с прямой спиной, используя колёса, установленные в его основании со стороны руля. Необходимо подать вперёд вес тренажёра, при этом его задняя часть поднимется и сycle (сайкл) легко можно перекатывать в любую часть зала.

Перемещение любого инвентаря и оборудования необходимо выполнять осторожно, чтобы не травмировать никого из занимающихся, а также не причинить ущерб техническому, инвентарному оснащению и косметическому состоянию зоны. В случае повреждения занимающимися инвентаря и другого имущества, а также косметического состояния зоны, администрацией взимается полная стоимость причиненного ущерба.

6.3.19. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время занятия. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания за руль тренажёра сycle (сайкл), начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с тренажёра сycle (сайкл) и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.

6.3.20. Будьте внимательны при подборе рабочей амплитуды движений и усложнении модификации для каждого упражнения, и только последовательно и постепенно наращивайте амплитуду и уровень выполняемого упражнения. Не торопитесь повышать их, обязательно обращайтесь к инструктору класса cycle (сайкл) за консультацией относительно этого вопроса. Каждое тренировочное занятие рекомендуется начинать с минимальных усилий.

6.3.21. Контролируйте нагрузку с помощью измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений). Не доводите себя до переутомления.

6.3.22. Для контроля ЧСС во время тренировочного занятия по cycle (сайкл) рекомендуется использование личного пульсометра.

6.3.23. Во время занятий, с новым для себя упражнением, в котором вы чувствуете себя неуверенно, необходимо обращаться за помощью к инструктору cycle (сайкл), для дополнительных объяснений и контроля.

6.3.24. При сильном потоотделении во время занятия необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.), устранять после себя следы пота на инвентаре. Подстилайте на коврик личное полотенце перед тем, как начать выполнять упражнение.

6.3.25. Использование индивидуальных средств гигиены (полотенца и т.п.), в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.

6.3.26. При возникновении вопросов в использовании тренажёра cycle (сайкл), или любого вида инвентаря, либо в выполнении того или иного упражнения, обязательно обратитесь к инструктору по cycle (сайкл), за объяснениями, и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на тренажёре cycle (сайкл), выполнению упражнения или работе с данным инвентарем.

6.3.27. Каждое занятие на классе cycle (сайкл) необходимо начинать с активной разминки. Данная общая разминка в начале занятия плавно подготовит организм к последующей тренировочной работе, поэтому не пренебрегайте разминкой, предлагаемой инструктором на классе. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время разминки, и во время всей работы на классе по cycle (сайкл). С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания тренажёре cycle (сайкл), начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений, разминки и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с тренажёра cycle (сайкл), и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного оборудования в программе запрещено

6.3.28. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.

6.3.29. Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его.

6.3.30. При выполнении упражнений следите за темпом выполнения движений и положением шейного отдела вашего позвоночника. Амплитуда обязательно должна быть контролируемой, а положение шейного отдела позвоночника должно быть нейтральным: не закидывайте голову назад, не опускайте её низко вперёд.

6.3.31. Не выполняйте движения в стретч-упражнениях до появления сильной боли.

6.3.32. Если вы имеете какие-либо ортопедические проблемы, дополнительно проконсультируйтесь с медицинским специалистом/врачом по поводу того, все ли стретч-упражнения вам можно выполнять.

6.3.33. По окончании выполнения упражнения или/и окончании всей тренировки, необходимо убедиться, что вы обеспечили неподвижное положение оборудования, и инвентарь плотно зафиксирован на отведённом ему месте.

6.3.34. Необходимо не отвлекаться во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.

6.3.35. Избегайте перерастяжения мышц, их сухожилий, связок. За консультацией относительно вопросов стретч-упражнений обращайтесь к инструктору.

6.3.36. Внимательно следите за ощущениями, особенно в суставах, позвоночнике и внутренних органах - болевых ощущений быть не должно. Если вы почувствовали дискомфорт из-за болезненных ощущений - сразу прекратите выполнение упражнений.

6.3.37. Обязательно и без промедления информируйте инструктора о неприятных ощущениях во время занятия.

6.3.38. При работе на тренажёре cycle (сайкл) старайтесь сконцентрировать взгляд на одной неподвижной точке на уровне глаз, чтобы не терять равновесие и не упасть.

6.3.39. Инструктор по классу cycle (сайкл) является специалистом фитнес-клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск возникновения травматизма во время тренировочного процесса.

6.4. Запрещается во время посещения сайкл студии и зон для сйкла.

6.4.1. Запрещается приступать к пользованию услугами классов по cycle (сайкл) при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения классов по cycle (сайкл), обострения хронической травмы или состояния, возникновения травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом.

6.4.2. Посетителю по cycle (сайкл) запрещено осуществлять проведение физкультурно-оздоровительных услуг для других клиентов, групповые и/или персональные занятия как на платной, так и на безвозмездной основе.

6.4.3. Посетителю запрещается распространять на территории залов групповых программ и фитнес-клуба в целом любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления, также как и проводить общие консультации по питанию, лекции по нутрициологии, составлять планы питания и так далее.

6.4.4. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения классов по cycle (сайкл). Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья. Либо обратитесь к администраторам рецепции для покупки бутилированной воды и напитков.

6.4.5. Занятия на классах по cycle (сайкл) на голодный желудок запрещены.

6.4.6. Самовольный проход в зал/зону, самостоятельная установка сайкла и дальнейшие несогласованные занятия на нём категорически запрещены.

6.4.7. Посещение классов по cycle (сайкл) с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.

6.4.8. Опаздывать на занятия запрещено. Инструктор класса cycle (сайкл) имеет право не допустить вас к занятиям, так как, опаздывая, вы отвлекаете других занимающихся, торопясь, невнимательно подготавливаете инвентарь к работе и пропускаете важную часть тренировки - разминку. Все эти обстоятельства увеличивают риск появления травматизма.

- 6.4.9. Запрещено ставить ёмкости с водой на оборудование зала групповых программ, подключённое к электросети.
- 6.4.10. Крутить педали назад или одной ногой запрещено.
- 6.4.11. Запрещено самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать оборудование и тренажёры.
- 6.4.12. Запрещается работа на неисправных тренажёрах cycle (сайкл) и с неисправными единицами инвентаря. В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору или в администрацию клуба. Любой тренажёр cycle (сайкл) или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).
- 6.4.13. Запрещается перекрывать обзор перед зеркалом, занимающимся во время выполнения сложно координационных упражнений.
- 6.4.14. После окончания занятия необходимо возвращать используемый инвентарь строго на отведенное ему место. Оставлять инвентарь в беспорядке и без контроля, также как самовольно выносить оборудование из зоны, запрещено.
- 6.4.15. Употребление воды и напитков, в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.
- 6.4.16. Использование мобильных телефонов для разговора либо других целей, в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с тренажера cycle (сайкл).
- 6.4.17. Разговаривать по мобильному телефону во время занятия запрещено. При необходимости совершить звонок или ответить на него необходимо покинуть площадку.
- 6.4.18. Самовольное передвижение оборудования с установленных мест запрещено.
- 6.4.19. Резервирование свободных мест для занятий путём оставления на них личных вещей, полотенца, мобильных телефонов и т.п. запрещено. Чтобы занять место для занятия, клиенту необходимо лично присутствовать в зале и самостоятельно подготовить для себя оборудование, необходимое для класса cycle (сайкл).
- 6.4.20. Использование индивидуальных средств гигиены (полотенца и т.п.), в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.
- 6.4.21. Использование перед тренировкой интенсивного парфюма с сильным запахом запрещено.
- 6.4.22. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на тренировке запрещено.
- 6.4.23. Вынос оборудования и инвентаря запрещен.
- 6.4.24. Во время занятий по cycle (сайкл) передвигаться по зоне необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещено бегать, прыгать, кричать, шуметь, заниматься борьбой, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 6.4.25. Запрещено держаться за металлические части рамы cycle (сайкл).
- 6.4.26. Запрещено засовывать пальцы в движущиеся части тренажёров cycle (сайкл). Это может привести к повреждению рук, пальцев и падению.
- 6.4.27. Использование электрического оборудования в клубе осуществляется только с разрешения и под контролем администрации. Самовольное подключение любого вида электрооборудования к сети питания и его дальнейшее использование на территории запрещено.

7. Инструкция по технике безопасности и правила посещения групповых программ.

7.1. Общие требования безопасности.

7.1.1. Приступать к занятиям при посещении групповых программ можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

7.1.2. К посещениям групповых программ допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний. Несовершеннолетние младше 16 лет, могут посещать групповые программы детского клуба по расписанию с учетом указаний на возрастные ограничения в расписании.

7.1.3. Посещение групповых программ могут приводить к обострению скрытых заболеваний и/или хронических.

7.1.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

7.1.5. Все залы групповых программ оборудованы специальным спортивным покрытием, спортивным инвентарем для занятий.

7.1.6. Инвентарь для должен использоваться по рекомендации тренера в соответствии с его назначением.

7.2. Требования безопасности перед началом занятий.

7.2.1. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

7.2.2. Перед началом занятий качественно провести разминку (время разминки должно составлять не менее (7 минут).

7.2.3. Не опаздывать на групповую программу, а если требуется предварительная запись на групповую программу, своевременно записываться.

7.3.2. Требования безопасности во время занятий.

7.3.1. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

7.3.2 Внимательно слушайте рекомендации инструктора по выполнению упражнений и смотрите за техникой выполнения упражнения инструктором.

7.3.3. Используйте спортивный инвентарь и приспособления для правильного и безопасного выполнения упражнений с учетом рекомендаций инструктора.

7.3.4. Будьте внимательны и осторожны выполняя упражнения, особенно на координацию, не торопитесь, если вы не успеваете за группой. Не делайте резких движений, если этого не требуется.

7.3.5. Рекомендуется выполнять только те упражнения и в тех вариациях, которые соответствуют вашему уровню подготовленности. Только после того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, рекомендуется переходить на новый уровень сложности.

7.3.6. Уделяйте особое внимание суставам: не «выламывайте» и не перерастягивайте плечи, выполняйте движения с комфортной амплитудой, держите локти и колени «мягкими», также не «выключайте» суставы, это делает их уязвимыми.

7.3.7. Всегда плотно закрывайте ёмкость с водой, если оставляете её в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.

7.3.8. Перемещение любого инвентаря и оборудования по залу групповых программ необходимо выполнять двумя руками, держа на уровне нижней части живота или бёдер, осуществляя подъём и перенос оборудования только с прямой спиной.

7.3.9. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.

7.3.10. Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его.

7.3.11. При выполнении упражнений следите за темпом выполнения движений и положением шейного отдела вашего позвоночника. Амплитуда обязательно должна быть контролируемой, а положение шейного отдела позвоночника должно быть нейтральным: не закидывайте голову назад, не опускайте её низко вперёд.

7.3.12. Не выполняйте движения в стретч-упражнениях до появления сильной боли.

7.3.13. Если вы имеете какие-либо ортопедические проблемы, дополнительно проконсультируйтесь с медицинским специалистом/врачом по поводу того, все ли стретч-упражнения вам можно выполнять.

7.3.14. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

7.3.15. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить инструктору и/или в администрацию фитнес-клуба. В случае продолжения занятий при обнаружении ухудшении самочувствия, без предварительного уведомления администрация, посетитель самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.

7.3.16. Обязательно просите дежурного инструктора проконтролировать технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

7.3.17. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время занятий.

7.3.18. После окончания занятия необходимо возвращать используемый инвентарь строго на отведенное ему место.

7.4. При посещении групповых занятий запрещается.

7.4.1. Запрещается использовать неисправный/поврежденный инвентарь. В случае обнаружения неисправностей (надрыв, механические повреждения) сообщите об этом инструктору и/или в администрацию клуба.

Занятия продолжат только после устранения неисправностей или замены спортивного инвентаря.

7.4.2. Посетителям запрещается распространять на территории залов групповых программ любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления, также как и проводить общие консультации по питанию, лекции по нутрициологии, составлять планы питания и так далее.

7.4.3. Занятия на групповых программах на голодный желудок запрещены. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 - 2 часа до начала вашего занятия.

7.4.4. Запрещено ставить ёмкости с водой на оборудование зала групповых программ, подключённое к электросети.

7.4.5. Всегда плотно закрывайте ёмкость с водой, если оставляете её в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.

7.4.6. Запрещено самостоятельно использовать музыкальное оборудование залов групповых программ.

7.4.7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору и/или в администрацию клуба или ближайшему к вам посетителю фитнес-клуба для передачи данной информации в администрацию клуба.

7.4.8. Оставлять инвентарь в беспорядке и без контроля, также как самовольно выносить оборудование из зоны, запрещено.

Утв. Приказом № 30/08 от 30.08.2023 г.
ИП Плужников М. А.

7.4.9. Запрещается самостоятельно регулировать температурный режим и уровень света в залах групповых программ.

8. Инструкция по технике безопасности и правила посещения душевых /раздевалок.

8.1. Общие требования безопасности.

8.1.1. До посещения душевых /раздевалок необходимо ознакомиться с настоящими правилами техники безопасности и пройти инструктаж.

8.1.2. При посещении душевых /раздевалок применяются в том числе правила «Инструкции по технике безопасности и правила посещения зон саун/бань/парных» в части дополняющей настоящую инструкцию.

8.1.3. Зоны раздевалок/душевых являются зонами с повышенной влажностью. При устройстве пола в указанных зонах использованы специальные материалы, применяемые для указанных зон, тем не менее находясь в зонах раздевалок/душевых необходимо передвигаться в специальной резиновой обуви с нескользящей подошвой.

8.1.4. Раздевалки фитнес-клуба являются отдельными – мужскими и женскими, в некоторых клубах могут быть организованы специальные детские раздевалки (для мальчиков и девочек). 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.

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

8.1.6. В раздевалках размещаются запираемые шкафчики для временного размещения вещей посетителя. Правила использования шкафчиков приводятся в Правилах клуба и Контракте.

8.1.7. Не оставляйте опасные вещи/предметы/вещества в шкафчиках.

8.1.8. Не оставляйте открытый шкафчик без присмотра.

8.1.9. Передвигаясь по раздевалке/душевой не делайте резких движений, не бегайте не прыгайте, не демонстрируйте окружающим физкультурные упражнения, не танцуйте. Передвигайтесь в указанных зонах не торопясь, обходите окружающих вас людей, не допуская столкновений.

8.1.10. 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.

8.1.11. Выполнять требования раздела 1 правил техники безопасности.

8.2. В раздевалках/душевых запрещается.

8.2.1. Запрещено прикасаться к фенам мокрыми руками.

8.2.2. Запрещено передвигаться по помещению раздевалок в обнажённом виде, необходимо использовать полотенце, т.к. раздевалками пользуются несовершеннолетние дети.

8.2.3. Передвигаться в помещении раздевалки в уличной обуви запрещено.

8.2.4. Бросать на пол полотенца и ходить по ним в уличной обуви.

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

8.2.6. Запрещено приносить и принимать пищу.

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

8.2.7. Красить волосы в душевых/раздевалках запрещено.

8.2.8. Запрещается ходить по раздевалке в обнажённом виде.

Утв. Приказом № 30/08 от 30.08.2023 г.
ИП Плужников М. А.

8.2.9. После использования душа обязательно следует выключить воду. Оставлять воду включённой после принятия душа запрещено.

8.2.10. Запрещено срывать и выкручивать запорные краны, вентили и смесители.

9. Инструкция по технике безопасности и правила посещения клуба несовершеннолетними.

- 9.1. Приступать к занятиям в фитнес –клубе несовершеннолетние посетители могут только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
- 9.2. Инструктажи для несовершеннолетних посетителей проводятся с учетом особенностей восприятия информации детьми соответствующего возраста согласно с правилами, установленными в разделе 1 правил техники безопасности.
- 9.3. В соответствии с возрастной категорией несовершеннолетние посетители инструктируются о правилах посещения всех зон фитнес-клуба, к которым они имеют доступ в соответствии с настоящими правилами техники безопасности.
- 9.4. Законные представители/ уполномоченные лица обязаны провести дополнительный инструктаж несовершеннолетних посетителей о правилах техники безопасности.
- 9.5. Несовершеннолетние посетители в возрасте от 3 до 9 лет могут посещать детскую игровую и находится в ней не более пяти часов в день и не более трех часов подряд. Перерыв между посещением ребенка детской игровой должен составлять не менее одного часа. При каждом посещении детей сотрудники фитнес-клуба до начала любого занятия, выполнения любого упражнения объясняют правила его безопасного выполнения.
- 9.6. Все сотрудники фитнес-клуба, работающие с несовершеннолетними посетителями, допускаются к работе, после прохождения инструктажа по правилам техники безопасности (в том числе настоящим правилам) и охраны труда.
- 9.7. Несовершеннолетние посетители до 14 лет должны посещать фитнес- клуб только в сопровождении законных представителей или уполномоченного представителя.
- 9.8. Использовать тренировочные зоны и посещать занятия, только предусмотренные расписанием Детского клуба и Teen-клуба в соответствии с возрастными показаниями.
- 9.9. Несовершеннолетние посетители старше 14 лет могут посещать фитнес-клуб самостоятельно в соответствии с правилами Детского клуба и Teen-клуба, при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с администрацией фитнес-клуба.
- 9.10. Несовершеннолетние посетители до 12 лет могут посещать бассейн только под присмотром родителей или уполномоченного представителя, исключение групповые тренировки по расписанию в соответствии с возрастными ограничениями.
- 9.11. С письменного согласия родителей несовершеннолетние посетители с 9 лет дети могут самостоятельно приходить в детскую игровую и/или уходить из нее, перемещаться из одной тренировочной зоны в другую, а с 14 лет несовершеннолетние посетители могут посещать персональные тренировки с инструктором в тренажерном зале.
- 9.12. Посещать сауны несовершеннолетние посетители могут только в сопровождении взрослых.
- 9.13. При оформлении контракта родители имеют право определить уполномоченное совершеннолетнее право- и дееспособное лицо, которое будет приводить ребенка в клуб, и забирать его из клуба, имя и фамилия, номер телефона такого лица указывается в контракте или сообщается на рецепции клуба (заполняется специальная форма заявления). В случае отсутствия клубной карты у уполномоченного лица, сопровождающий должен ожидать ребенка в специально отведенном месте.
- 9.14. Если родители не уверены, что ребенок может оставаться один, они могут периодически навещать его или сократить время его пребывания в детской комнате в первые дни.
- 9.15. Несовершеннолетние посетители обязаны:

- находясь на территории клуба, соблюдать общие правила, установленные в клубе;
- находясь на территории клуба, вести себя только таким образом, чтобы не мешать другим членам клуба.

9.16. Родители берут на себя обязательства:

- привести и забрать ребенка из клуба, либо воспользоваться своим правом и определить для этого уполномоченное лицо.
- не оставлять детей на территории клуба без присмотра.
- во время пребывания ребенка в детской игровой родители (или лицо, уполномоченное родителями) должны находиться в клубе (но не в детской игровой).
- одеть ребенка в удобную спортивную форму и обувь.
- своевременно привести ребенка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.
- принимать необходимые меры, к соблюдению ребенком правил техники безопасности.

Администрация фитнес-клуба:

- не допускать к занятиям в тренажерном зале, групповым программам детей без специальной спортивной формы и обуви.
- пресекать попытку посещения детьми тренировочных зон и не допускать к занятиям не предусмотренным расписанием Детского клуба.
- не допускать к занятию ребенка младше или старше возраста, указанного в расписании.
- не допускать на занятия детей, опоздавших более чем на 5 минут после начала урока.
- не допускать детей до 12 лет к самостоятельному пользованию бассейном без присмотра родителя или уполномоченного представителя.
- пресекать попытки бегать, прыгать, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать другим посетителям клуба.
- не допускать детей до 16 лет к самостоятельным тренировкам, а также к тренировкам под руководством родителей в тренажерном, групповых залах и бассейне.

9.17. Родители несут ответственность за детей, посещающих фитнес-клуб в соответствии с действующим законодательством. Родители несут ответственность за детей, оставленных без надлежащего присмотра.

9.18. Администрация фитнес-клуба не несет ответственности за вред, причиненный одним ребенком другому (например, во время игры).

9.19. В целях соблюдения санитарно-гигиенических требований посетителям не разрешается приносить продукты питания в клуб и в детскую игровую.

9.20. Все оборудование и игрушки проходят ежедневную дезинфекционную обработку, поэтому предпочтительно, чтобы дети не приносили личные игрушки из дома.

9.21. Во избежание инфицирования детей в клубе запрещается приводить ребенка с признаками каких-либо инфекционных заболеваний любой этиологии, даже если ребенку уже поставлен диагноз о заболевании, и он проходит лечение.

9.22. Дети при посещении фитнес-клуба должны быть здоровы. Во избежание распространения инфицирования просим Вас оставить ребенка дома в следующих случаях:

- если у ребенка насморк, кашель, больное горло или другое инфекционное заболевание;
- если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- если у ребенка повышенная температура;
- если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

Инструктор может не допустить в Детскую комнату/ фитнес-зону ребенка, имеющего вышеперечисленные симптомы.

Персонал фитнес-клуба – это его специалисты, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям персонала, касающимся соблюдения техники безопасности во время посещений - это снизит риск возникновения травматизма.

Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, в отделах продаж, и/или на информационных досках, и/или на сайте фитнес-клуба и находятся в свободном доступе для всех посетителей.