

ПРИКАЗ

«31» июля 2023г.

№ 8-од

г. Челябинск

«Об утверждении Правил техники безопасности при пользовании физкультурно-оздоровительными услугами» в ООО «Триумф Альянс»

Во исполнение п. 25 Постановления Правительства РФ № 129 от 30.01.2023 “Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг” с целью сокращения риска получения травм посетителями фитнес-центра в процессе получения физкультурно-оздоровительных услуг, выполнения последовательных и непрерывных мер (мероприятий) по предупреждению происшествий и случаев ухудшения состояния здоровья посетителей, предупреждения возникновения нештатных ситуаций, которые могут повлечь за собой причинение вреда здоровью посетителя и имуществу фитнес-центра,

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Утвердить и ввести в действие «Правила техники безопасности при пользовании физкультурно-оздоровительными услугами», предоставляемыми ООО «Триумф Альянс» с «01» августа 2023 г.
2. Разместить «Правила техники безопасности при пользовании физкультурно-оздоровительными услугами» на стендах информации, рецепции, на сайте в свободном доступе для всех посетителей фитнес-центра.
3. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор ООО «Триумф Альянс»



Е.Ю. Тужарова

Общество с ограниченной ответственностью «Триумф Альянс»

ОГРН 1167456085015 ИНН 7448192837

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 8-од от 31.07.2023 г.

Директор

ООО «Триумф Альянс»

Е.Ю. Тужарова

«01» августа 2023г.



**ПРАВИЛА
ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ
УСЛУГАМИ
В ООО «ТРИУМФ АЛЪЯНС»**

г. Челябинск

2023 г.

1. Общие правила

Данные правила разработаны на основании ФЗ от 04.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Распоряжения Правительства РФ № 2466-р от 06.09.2021 "Об утверждении перечня видов физкультурно-оздоровительных услуг", Постановления Правительства РФ № 129 от 30.01.2023 "Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг" с целью сокращения риска получения травм посетителями Фитнес-центра в процессе получения физкультурно-оздоровительных услуг, выполнения последовательных и непрерывных мер (мероприятий) по предупреждению происшествий и случаев ухудшения состояния здоровья посетителей, предупреждения возникновения нештатных ситуаций, которые могут повлечь за собой причинение вреда здоровью посетителя и имуществу Фитнес-центра.

1.1. Приступать к пользованию услугами Фитнес-центра можно только после ознакомления с настоящими правилами безопасности и после посещения стартовой тренировки. Настоящие правила безопасности размещены на сайте <https://citrusfitness.ru/>, на рецепции, на информационных стендах и находятся в свободном доступе для всех посетителей.

1.2. К пользованию услугами Фитнес-центра допускаются посетители (в том числе несовершеннолетние дети или подопечные), не имеющие медицинских противопоказаний к выбираемым видам спортивных услуг.

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

1.4. Запрещается приступать к пользованию услуг Фитнес-центра в одежде и обуви, не предназначенной для спортивных занятий. Занятия разрешены только в спортивной закрытой чистой обуви с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать открытую обувь, обувь на каблуках, с шипами и пр. С целью исключения травмирования, рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность (цепи, бусы, висящие серьги и пр.).

1.5. При пользовании услугами Фитнес-центра необходимо:

- соблюдать личную гигиену, быть опрятными, не пользоваться аэрозолями и сильным парфюмом в местах общего пользования (раздевалки, душевые, финская сауна, турецкая баня, фитнес-зоны);

- контролировать собственную потребность в потреблении воды во время посещения Фитнес-центра (любых видов услуг);

- применять предоставляемый Клубом спортивный инвентарь строго по назначению;

- пользоваться услугами только инструкторов Фитнес-центра. Проведение персональных тренировок Членами Фитнес-центра не разрешается;

- бережно относиться к предоставляемому Вам в пользование имуществу Фитнес-центра;

При пользовании услугами Фитнес-центра запрещается:

- самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры;

- входить на территорию Фитнес-центра с домашними животными;

- передвигать по Клубу босиком или в носках;

- бросать спортивный инвентарь;

- использовать неисправные тренажеры;
- перегружать свои физические силы сверх установленной нормы;
- прикасаться к движущимся частям оборудования.

Опасности и профессиональные риски, которые подстерегают при работе в спортзале:

1. Травмирование при нарушении техники выполнения упражнений.
2. Травмирование при нарушении правил эксплуатации тренажеров.
3. Травмирование при нарушении условий эксплуатации гантелей.
4. Появление проблем со зрением при недостаточной освещенности спортзала.
5. Поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию.

2. Правила безопасности в бассейне

2.1. Посещение бассейна допустимо после прохождения диагностики и стартовой тренировки с тренером бассейна.

2.2. Запрещается посещать физкультурно-оздоровительные занятия в бассейне при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения бассейна, 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.

2.3. С целью соблюдения правил общей гигиены: перед посещением бассейна принятие душа с мочалкой, мылом или гелем является **ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ**. Дежурный инструктор вправе не допустить Вас в зону бассейна в случае несоблюдения этого правила. Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.

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

2.5. Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других членов Фитнес-центра не допускается пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках/ душевых /бассейне. Перед бассейном запрещается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение арт.давления, аллергические реакции и прочее).

2.6. Во избежание травм перемещаться по территории раздевалки, душевых и бассейна следует в сменной резиновой нескользящей обуви. Запрещается бегать по территории бассейна, плавать поперек бассейна, висеть на разделителях дорожек, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна. Запрещено подавать ложные сигналы бедствия.

2.7. Запрещается использовать для перемещений по прилегающей к бассейну территории уличную одежду и обувь, обувь на высоких каблуках, с шипами, либо передвигаться босиком.

2.8. При посещении бассейна необходимо использовать шапочки для плавания или волосы до плеч убирать в хвостик, волосы ниже плеч собирать в пучок.

Дежурный инструктор бассейна вправе предложить Вам одноразовую шапочку или резинку для волос для соблюдения правила. В случае Вашего отказа дежурный инструктор имеет право не допустить Вас к занятиям в бассейне.

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

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

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

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

2.13. Не рекомендуется прыгать в бассейн с бортика.

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

2.15. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок) -пояса, гантели, перчатки, гибкие палки -не разрешается использовать для самостоятельных занятий. После занятия оборудование убирать в специально отведенное место.

2.16. Не разрешается сидеть на разделителях дорожках, опускать под воду и перелезать через них. При необходимости смены дорожки под разделители подныривают.

2.17. Во время проведения групповых и персональных тренировок зона для плавания в бассейне может быть ограничена.

2.18. Дети до 14 лет могут находиться в бассейне только под присмотром родителей во избежание несчастных случаев. Находясь на территории бассейна, дети должны соблюдать общие правила, установленные в клубе. Во избежание травм не разрешается бегать, прыгать, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.

2.19. Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне.

2.20. Запрещается посещение бассейна в состоянии алкогольного, наркотического и др. видов опьянения.

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

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

2.23. Посещение бассейна с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено. Прием пищи в бассейне запрещен.

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

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

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

2.27. Во время тренировочного процесса клиент должен строго соблюдать указания тренера.

2.28. Использование специального оборудования допускается только на персональных и групповых занятиях.

2.29. При плохом самочувствии незамедлительно закончить тренировку и сообщить сотрудникам клуба о своем самочувствии.

2.30. Использование стеклянной или пластиковой посуды, стаканчиков или бутылок в зоне джакузи, сауны, душевых запрещено.

3. Правила безопасности при посещении бани/джакузи

3.1. Перед посещением бани/джакузи проконсультируйтесь с врачом. 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.

3.2. Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в бане/джакузи запрещается лить воду на датчики, камни, запрещается сушить купальные костюмы и принадлежности.

3.3. Персонал Фитнес-центра вправе не допустить вас до использования услуг парения 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). Запрещается использовать для перемещений по прилегающей к парной территории уличную обувь, обувь на высоких каблуках, с шипами, либо передвигаться босиком. Вход в парную осуществляется без резиновых сланцев для перемещения по территории сауны. Сланцы оставляются перед входом в помещение парильной. В случае желаяния клиента пройти в парильную зону не босиком, необходимо использовать специальные войлочные тапочки для посещения сауны.

3.4. Запрещается брать с собой в парильную зону любую посуду, еду, напитки, косметические средства, любые изделия из пластика, металла и т.п.

3.5. Перед посещением бани/ джакузи посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения, контактные линзы. Перед посещением зоны парения снимите мокрую одежду, тщательно примите душ, используя пенно-мыльные продукты, досуха оботрите тело, наденьте головной убор для парения. Посещение парильной зоны, предназначенной для совместного нахождения мужчин и женщин возможно только в купальном костюме.

3.6. Дети до 14 лет включительно могут использовать услуги сауны и джакузи только под присмотром родителей (представителей или опекунов). Самостоятельное пребывание и времяпровождение детей до 14 лет включительно без постоянного присмотра взрослых на прилегающей к сауне территории (душевые, общий холл раздевалки, санузел) во время пользования услугами сауны их родителями (представителями или опекунами) запрещено. Посещение джакузи детьми, младше 14 лет не рекомендуется, система очистки воды в джакузи отличается от очистки воды в бассейне. Для детей, младше 7 лет посещение джакузи запрещено.

3.7. Занятия физическими нагрузками во время парения запрещены.

3.8. Не рекомендуется париться сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.

3.9. Находясь в бане/джакузи, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При ухудшении состояния немедленно покиньте зону парения. Обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.

3.10. Перед парением необходимо осмотреться, удостовериться в комфортных условиях для парения, отсутствии каких-либо видимых дефектов в помещении и оборудовании парной. При обнаружении любого рода дефектов необходимо незамедлительно сообщить об этом администратору рецепции и не использовать услуги парения.

3.11. В помещении бани присаживаясь на полочку, используйте собственное индивидуальное сухое полотенце.

3.12. Посещение сауны с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено. Прием пищи во время парения запрещается.

3.13. Рекомендуется не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы. Рекомендуется заплетение кос, сбор в пучок волос перед посещением сауны, применение специальных войлочных головных уборов или полотенца.

3.14. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Необходимо постепенно повышать длительность посещения, постоянно контролируя время нахождения и состояние самочувствия.

3.15. Начинать парение необходимо с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние. На ступенях можно сидеть и лежать.

3.16. В помещении парной и прилегающей к ней территории запрещается:

- совершать более 3-5 заходов в парную за 1 сеанс;
- находиться в бане/джакузи в алкогольном, наркотическом и др. видов опьянении;
- принимать пищу, медикаменты, алкогольные напитки;
- посещать баню с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов, открытыми ранами;
- перекладывать камни в печи;
- проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, стрижка волос, ногтей и т.п.)

- выходить в общие помещения Фитнес-центра в обнажённом либо частично обнаженном виде;

- использовать личные, принесённые с собой электроприборы (в том числе музыкальных носителей);

- использовать веники

- требовать от персонала фитнес-Фитнес-центра изменения утверждённого температурного режима в помещении парной;

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

3.18. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций покинуть 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. Правила безопасности при групповых занятиях в бассейне

4.1. К групповым занятиям в бассейне допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к выбираемым видам спортивных услуг, старше 14 лет.

4.2. Запрещается посещать групповые занятия при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения групповых занятий на воде, обострения хронической травмы или состояния, возникновения травматизма, нужно прекратить визит/посещение и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом лицу и попросить о помощи.

4.3. Групповые занятия в бассейне проводятся в специально отведенной зоне. Выполнение упражнений программы вне обозначенной зоны запрещается с целью предупреждения получения травм членами Фитнес-центра, занимающимися свободным/спортивным плаванием.

4.4. 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.

4.5. Опоздание на разминку более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.

4.6. С целью обеспечения равного доступа посетителей к инвентарю фитнес-Фитнес-центра запрещается резервировать оборудование для занятия.

4.7. Во время проведения групповых и персональных тренировок зона для плавания выбирайте оптимальное положение в воде, позволяющее свободно выполнять физические упражнения не мешая остальным членам группы.

4.7. После занятия все специальное оборудование: пояса, гантели, перчатки, гибкие палки, должно быть убрано Вами в специально отведенные для этого места.

4.8. Все правила безопасности при индивидуальном посещении бассейна распространяются также на групповые занятия.

5. Правила безопасности при групповых занятиях в зале.

5.1. К групповым занятиям в зале допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к выбираемым видам спортивных услуг, старше 14 лет.

5.2. Запрещается приступать к групповым занятиям в зале при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения физкультурно-оздоровительных занятий, 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.

5.3. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с описанием уроков групповых программ. Если у Вас есть сомнения относительно возможности посещения групповой тренировки – обратитесь за консультацией к любому инструктору групповых программ. Инструктор имеет право не допустить Вас на групповое занятие, несоответствующее Вашему уровню подготовленности.

5.4. Опоздание на урок более чем на 15 минут (это время соответствует разминке) может быть опасно для Вашего здоровья, так как важно правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.

5.5. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.

5.6. Использовать спортивный инвентарь во время групповых тренировок необходимо исключительно следуя рекомендациям инструктора.

5.7. С целью обеспечения равного доступа Членов Фитнес-центра к инвентарю Фитнес-центра запрещается резервировать места в зале и оборудование для занятия.

5.8. С учётом повышенной динамики движения и перемещения клиентов в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается клиентам выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

5.9. Запрещается выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

5.10. Участник групповых занятий должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

5.11. Следует соблюдать достаточные интервалы при выполнении упражнений потоком (один за другим), чтобы не было столкновений.

5.12. Следует соблюдать дисциплину на занятиях.

5.13. Пожалуйста, соблюдайте личную гигиену. Настоятельная просьба не использовать "сильных" парфюмерных средств.

5.14. Запрещено приходить на групповую тренировку голодным!

5.15. Посетить групповую тренировку Вы можете в свободной спортивной одежде и спортивной обуви. Тренировка в уличной обуви, босиком (кроме тех занятий, что проводятся без обуви) или в обуви, не предназначенной для занятий спортом, запрещена и

крайне опасна для Вашего здоровья! Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие!

5.16. Расписание групповых программ может изменяться. Будьте внимательны, особенно в праздничные дни и летний период!

5.17. Администрация оставляет за собой право замены заявленного в расписании инструктора и внесения изменений в расписание групповых занятий без особого уведомления гостей клуба.

5.18. Пожалуйста, сведите разговоры во время занятия до минимума, чтобы не отвлекаться и не отвлекать других гостей от тренировки.

5.19. Запрещено резервировать места в зале до начала занятия. Инструктор групповых программ вправе изменить Ваше месторасположение в зале групповых программ в соответствии с правилами безопасности.

5.20. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ нежелательно. Обязательно переведите сигнал телефона на беззвучный режим перед началом урока. Посвятите время занятия только себе!

5.21. Во время проведения тренировок в залах групповых программ категорически запрещается проходить и брать оборудование для персонального тренинга. Это может быть опасно для Вашего здоровья и здоровья занимающихся!

5.22. Запрещено самостоятельно включать-выключать музыкальную аппаратуру в залах.

5.23. Запрещено самостоятельно контролировать температуру в зале групповых программ. Она соответствует принятым нормативам. Наличие кондиционера в зале групповых программ предполагает поддержание необходимой температуры в аэробном зале, поэтому, если Вам не комфортно заниматься около данного оборудования, инструктор вправе посоветовать Вам поменять место расположения на тренировке.

5.24. Запрещено выносить оборудование, предназначенное для занятий в зале групповых программ за пределы фитнес-клуба и залов групповых программ.

5.25. Запрещено использовать оборудование, предназначенное для занятий в зале групповых программ не по прямому назначению.

5.26. После занятия, пожалуйста, уберите оборудование на соответствующее место в зале!

5.27. Перед началом посещения групповых программ необходимо пройти диагностику и стартовую тренировку.

5.28. При посещении групповых программ соблюдайте взаимовежливость и уважение по отношению к другим гостям клуба и персоналу.

5.29. Категорически не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора. Это может быть опасно для Вашего здоровья!

6. Правила безопасности в тренажерном зале.

6.1. Для ознакомления с оборудованием тренажерного зала и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти стартовую тренировку. Приступать к тренировкам рекомендуется только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, а также посещения Стартовой тренировки.

6.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к выбираемым видам спортивных услуг, старше 14 лет.

Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей, а также с персональным тренером или в рамках группового урока Молодетского клуба, согласно расписанию занятий.

6.2. Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом со-

стоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения физкультурно-оздоровительных занятий, 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.

6.3. Во избежание травм посещение Тренажерного зала допускается в соответствующей для тренажерного зала спортивной форме и чистой спортивной обуви, которая жестко фиксирует пятку стопы и обеспечивает минимальную нагрузку на голеностопный сустав. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

6.4. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости, если присутствуют болтовые соединения или тросы - проверить их крепление к спортивному снаряду. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

6.5. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, пристегнув к себе страховочную прищепку. Установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

6.6. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или посетителей тренажерного зала).

6.7. Перемещаться по тренажерному залу нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим посетителям тренажерного зала.

6.8. Перед работой на тренажерах необходимо качественно провести разминку (время разминки должно составлять 15-20 минут).

6.9. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием околопредельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, персонального тренера (инструктора).

6.10. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и другие используемые снаряды и спортивный инвентарь.

6.11. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.

6.12. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать по назначению.

6.13. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятие на тренажере и поставить в известность администратора спортсооружения.

6.14. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме спортивного снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место, убедиться, что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально).

6.15. При работе на силовых тренажерах правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покинуть тренажер. Если нет навыка работы с вышеупомянутыми тренажерами, занятия проводить только в присутствии персонального тренера (инструктора).

6.16. По окончании выполнения упражнения и тренировки все использованные спортивные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.

6.17. На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).

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

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

6.20. Страхователю четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.), не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию спортивного снаряда или занимающегося (посетителя тренажерного зала) и при необходимости выполнить страховочные действия, быть бдительным и предельно осторожным.

6.21. Во время занятий в тренажерном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

6.22. При получении травмы занимающийся (посетитель тренажерного зала) обязан немедленно поставить в известность администратора клуба.

6.23. При посещении тренажерного зала необходимо соблюдать указания и рекомендации старшего тренера.

6.24. Подбирать нагрузку и интенсивность выполнения упражнений в тренажерном зале следует исходя из уровня подготовленности и самочувствия.

6.25. После выполнения упражнения со свободными весами необходимо разобрать веса и вернуть их на отведенное место.

6.26. При первых признаках ухудшения самочувствия, необходимо прекратить выполнение упражнений и обратиться к сотрудникам клуба.

6.27. При посещении Тренажерного зала соблюдайте взаимовежливость и уважение по отношению к другим гостям клуба и персоналу.

6.28. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить в тренажерный зал и находиться в нем с жевательными резинками во рту, с продуктами питания;
- носить цепочки, браслеты, серьги, кольца, все, что может зацепиться и привести к травме;
- заниматься с обнаженным торсом;
- развешивать и оставлять на спортивных снарядах свою одежду;
- заниматься на неисправных тренажерах;
- использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала не в соответствии с его назначением и инструкцией по применению;
- проводить занятия (тренировки) на тренажерах в случае отсутствия навыка работы с тренажерами;
- находиться в тренажерном зале в состоянии алкогольного, в т.ч. остаточного, наркотического и др. вида опьянения;
- курить в помещениях тренажерного зала и Фитнес-центра,
- Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.
- резко открывать двери и виснуть на них, включать и выключать свет в раздевальной и душевых; вставлять в электророзетки посторонние предметы;
- Перед посещением занятий не рекомендуется использовать парфюмерные средства с резким запахом.
- В тренажерном зале запрещается использование магнезии.

7. Правила посещения детского клуба (Молодетский клуб)

7.1. Посещение Молодетского клуба возможно при наличии клубной карты у ребенка и браслета на руке.

7.2. В Молодетском клубе могут находиться дети с 2 до 14 лет без сопровождения родителей, дети до 2ух лет только в сопровождении одного из родителей или законного представителя старше 18 лет.

7.3. В Молодетский клуб допускаются дети, адаптированные оставаться без родителей.

7.4. Вход и выход в Молодетский Клуб осуществляется только в сопровождении одного из родителей или законного представителя старше 18 лет.

7.5. Во время пребывания ребенка в Молодетском клубе, родитель должен находиться на территории фитнес-клуба и не покидать ее, чтобы его всегда можно было оперативно найти.

7.6. Запрещено приносить в Молодетский клуб собственные игрушки, продукты питания, а также кормить детей на территории Молодетского клуба.

7.8. Посещение детского лабиринта разрешается детям до 8 лет.

7.9. Дети с явными признаками простудных и вирусных заболеваний не допускаются к посещению Молодетского клуба.

7.10. Для посещения групповых тренировок, ребенка необходимо предварительно записать через мобильное приложение или у старшего инструктора в Молодетском клубе.

7.11. Наличие второй обуви и соответствующей спортивной формы для занятий у ребенка является обязательным.

7.12. Необходимо приводить детей на занятия, соответствующие возрасту ребенка.

7.13. Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование Детского Клуба, вмешиваться в тренировочный процесс во время проведения тренировок сотрудниками Молодетского Клуба.

7.14. Разрешенное время пребывания детей на территории Молодетского Клуба не более 3-х часов в день, это связано с особенностями физиологических потребностей ребенка.

7.15. График работы Молодетского Клуба может изменяться в зависимости от сезона и загруженности фитнес-клуба.

7.16. Администрация оставляет за собой право замены заявленного в расписании инструктора и внесения изменений в расписание детских групповых занятий без особого уведомления гостей клуба.

8. Правила посещения игрового зала

8.1. Посещение Игрового зала доступно согласно расписанию групповых и персональных тренировок.

8.2. При посещении игрового зала наличие клубной карты обязательно.

8.3. Посещение занятий любых направлений происходит только по предварительной записи в мобильном приложении или на рецепции клуба.

8.4. Наличие второй обуви и соответствующей спортивной формы для тренировок является обязательным.

8.5. Запрещено самостоятельно использовать оборудование игрового зала, вмешиваться в тренировочный процесс занятий, проводимых сотрудниками игрового зала и требовать изменения формата уроков групповых программ.

8.6. Запрещено входить в зал во время проведения тренировок.

8.7. Оборудование фитнес клуба в игровом зале предоставляется только на групповых и персональных тренировках сотрудником клуба.

8.8. Расписание групповых программ может изменяться. Будьте внимательны, особенно в праздничные дни и летний период!

8.9. Администрация оставляет за собой право замены заявленного в расписании инструктора и внесения изменений в расписание групповых занятий без особого уведомления гостей клуба.

8.10. Перед началом посещения Игрового зала необходимо пройти диагностику и стартовую тренировку.

8.11. Во избежание травм **НАСТОЯТЕЛЬНО** рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с описанием уроков групповых программ Игрового зала. Если у Вас есть сомнения относительно возможности посещения групповой тренировки – обратитесь за консультацией к любому инструктору групповых программ.

8.12. Обращаем ваше внимание, что ответственность за ваше здоровье и самочувствие лежит полностью на вас. Если у вас имеются какие-либо ограничения со стороны здоровья – сообщите о них инструктору Игрового зала до начала тренировки.

8.13. При первых признаках ухудшения самочувствия, необходимо прекратить выполнение упражнений и обратиться к сотрудникам клуба.

8.14. При посещении Игрового зала соблюдайте взаимовежливость и уважение по отношению к другим гостям клуба и персоналу.

9. Правила безопасности в душевых/раздевалках

9.1. Раздевалки Фитнес-центра являются раздельными – мужскими и женскими. 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.

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

9.3. Передвигаться в помещении раздевалки в уличной обуви запрещено. Передвигаться по помещениям раздевалок и душевых необходимо в чистой обуви с резиновой нескользящей подошвой.

9.4. В раздевалках размещаются шкафчики, ключи от которых выдаются на рецепции, для временного размещения вещей посетителя.

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

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

9.7. Запрещается выходить и ходить по раздевалкам в обнаженном виде.

9.8. Следует передвигаться по душевым и раздевалкам осторожно во избежание падения на скользком полу из-за остатков воды, шампуня, мыла и т.п.

Напоминаем, Персонал Фитнес-центра – 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.