



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «СТАЙЛ»
Семененко Е. В.
01.09.2023 г.

Правила техники безопасности при занятиях в фитнес-клубе «Формула»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с пунктом 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утв. постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 N 129.

1.2. В тексте настоящих Правил используются следующие основные понятия:

«Фитнес-клуб «Формула» (далее «Клуб») - Здание Фитнес-клуба «Формула», расположенное по адресу: Россия, Кемеровская область-Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Павловского, д.25, предназначенный для оказания услуг Клуба.

«Резидент Фитнес-Клуба» (далее – «Резидент») - физическое лицо, приобретающее услуги Клуба в соответствии с Договором.

«Гость Фитнес-клуба» (далее – «Гость») - физическое лицо, посещающее Клуб по гостевому визиту Резидента.

«Инструктор/тренер» — сотрудник Клуба, который находится на территории Клуба в течение определенного промежутка времени, ответственное лицо на смене.

1.3. Приступая к занятиям, Резидент/Гость Клуба тем самым подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Резидент/Гость Клуба несёт самостоятельно. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача, что может обезопасить занимающегося от травм и повысить эффективность тренировок.

1.4. Приступать к занятиям допустимо только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции Клуба, на сайте Клуба и находятся в свободном доступе для всех Резидентов/Гостей Клуба. Резидент/Гость Клуба обязан ознакомиться с Правилами до начала пользования услугами и сервисами, о чем поставить свою подпись в Журнале Регистрации инструктажа по технике безопасности.

1.5. Резидентам/Гостям Клуба при проведении занятий в Клубе, требуется соблюдать настоящие Правила, Правила Клуба, правила личной гигиены, правила самоконтроля, расписание занятий, обеспечивать соответствие своей экипировки условиям тренировок (в том числе исходя из температурного режима помещений), следить за своим психоэмоциональным состоянием.

- 1.6. Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состояния здоровья. Персонал клуба не несёт ответственность за состояние здоровья Резидента/Гостя Клуба и возможный травматизм, если Резидент/Гость Клуба занимается без персонального тренера/инструктора.
- 1.7. Запрещается приступать к занятиям при простудных заболеваниях, наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом тренеру/инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для используемой тренировочной зоны.
- 1.8. На территории Клуба (холл, фитнес-бар, коридор, раздевалки, душевые, АКВА-зона, тренажерный зал, ЛЕСТНИЦЫ) запрещается бегать, прыгать и кричать.
- 1.9. На территории Клуба во избежание несчастных случаев запрещается:
- Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 - Распивать спиртные напитки, принимать наркотические средства, курить;
 - Приводить с собой животных;
 - Использовать оборудование и технику Клуба не по назначению и без разрешения персонала Клуба;
 - Заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию;
 - Использовать неисправное оборудование;
 - Тренироваться с голым торсом во всех зонах кроме бассейна;
 - Отвлекать внимание занимающихся посетителей от выполнения упражнения;
 - Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.
- 1.10. При возникновении внештатных или аварийных ситуациях Резиденты/Гости Клуба обязаны выполнять указания сотрудника Клуба, соблюдать спокойствие и дисциплину.
- 1.11. Резидентам/Гостям Клуба запрещено предоставлять физкультурно-оздоровительные услуги для других клиентов, проводить групповые и/или персональные занятия как на платной, так и на безвозмездной основе. Клуб за процесс проведения и организации данных неутвержденных занятий ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация Клуба оставляет за собой право отстранить такого (-их) Резидентов/Гостей Клуба как от пользования услугами Клуба, так и от его (их) пребывания на территории Клуба в целом.
- 1.12. Самостоятельное регулирование системы кондиционирования и вентиляции, режима проветривания, способа положения и фиксации окон, громкости трансляции и подбора музыкального сопровождения, запрещено.
- 1.13. В соответствии с пунктом 24 Правил оказания физкультурно - оздоровительных услуг, утв. Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023

№ 129, стороны освобождаются от ответственности за полное или частичное неисполнение обязательств по договору в случае непредвиденных обстоятельств, возникших после его заключения в результате событий чрезвычайного характера (форс-мажорные обстоятельства), которые стороны не могли предвидеть и предотвратить.

1.14. В случае необходимости данные Правила по технике безопасности при занятиях в Клубе могут быть пересмотрены и/или дополнены администрацией Клуба.

2. Правила техника безопасности при занятиях в тренажерном зале

Тренажерный зал – помещение Клуба для занятий фитнесом, расположенное на 3-м этаже.

Допуск в тренажерный зал свободный при наличии действующей клубной карты согласно режиму работы Клуба.

Тренировочная зона покидается за 15 минут до закрытия Клуба.

Тренировки в тренажерном зале могут быть:

- самостоятельными – собственная «авторская» методика тренинга с использованием блочных тренажеров, нагружаемых тренажеров, свободных весов и другого фитнес-инвентаря;
- с тренером – индивидуальное занятие с личным тренером по специально разработанной под Резидента/Гостя Клуба фитнес-программе для решения определенной тренировочной цели с использованием любого вспомогательного оборудования в зале.

2.1. На территории тренажерного зала Резиденты/Гости Клуба должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе.

2.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Для занятий необходимо использовать кроссовки или другую удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать открытую обувь (тапочки/сланцы), чешки, обувь на высоких каблуках, с шипами, а также тренироваться босиком.

2.3. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.

2.4. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в залах (браслеты, часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы.

2.5. До начала выполнения упражнения необходимо убедиться, что длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадут на движущиеся детали тренажеров.

2.6. Перед каждым занятием необходимо проводить разминку, которая плавно подготовит организм к последующей работе.

2.7. Для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений.

2.8. До начала выполнения упражнения необходимо проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёра или другого оборудования, с использованием которого предполагается выполнять упражнение, грузов, ручек, замков, петель, креплений, фиксирующих устройств.

2.9. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправных тренажеров и оборудования. В случае обнаружения неисправностей (надрыв

троса, отсутствие креплений, фиксирующих устройств, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом тренеру/инструктору или администрации Клуба.

2.10. Любой тренажёр может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).

2.11. В процессе выполнения упражнения контролируйте положение тела и осанку, настройте тренажер под свои параметры.

2.12. Необходимо использовать тренажеры и иное оборудование залов в соответствии с их прямым предназначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров.

2.13. Не рекомендуется отвлекаться во время выполнения упражнений, разговаривать или задавать вопросы другому занимающемуся во время выполнения им упражнения.

2.14. До начала тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как полотно беговой дорожки начало движение. Запрещается сходить с беговой дорожки до полной остановки движущейся ленты.

2.15. Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке Резидент/Гость Клуба уронил что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому и только потом поднять упавшую вещь. Если что-либо попало внутрь тренажера (полотенце, ключ и т. п.) необходимо сообщить тренеру или обратиться за помощью к администрации Клуба.

2.16. Во время занятий на кардиотренажерах не рекомендуется резко и существенно изменять скорость бега или сопротивления. Не рекомендуется резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

2.17. При установке программы тренировки на степпере, запрещается вставать на ступени тренажера до его полной готовности к тренировке. Во время ходьбы на степпере необходимо стоять лицом к тренажеру и опираться на педали всей стопой.

2.18. При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения необходимо держаться за неподвижные ручки тренажера.

2.19. При работе на велотренажерах необходимо устанавливать высоту сиденья таким образом, чтобы нога в самой дальней точке движения педалей не выпрямлялась в колене полностью. Также необходимо следить за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим образом.

2.20. Запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гирями, гантелями, весовыми дисками (блинами), штангами, гимнастическими палками (бодибарами) на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся.

- 2.21. Необходимо внимательно и аккуратно использовать отягощения, штанги, гантели, выполняя упражнения с ними плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Запрещается бросать спортивное оборудование (в том числе гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели) на пол в местах, не оборудованных специальным покрытием.
- 2.22. Во избежание выскальзывания спортивного оборудования запрещается брать гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели влажными и потными руками. При необходимости использовать магнезию.
- 2.23. Разрешается разбирать стоящую на стойках штангу только с поочередным снятием весовых дисков (блинов) (один диск с одной стороны, затем один с другой).
- 2.24. Запрещается перегружать тренажеры дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажера.
- 2.25. После завершения упражнения необходимо убедиться, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении – штанга находится на стойках, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
- 2.26. При работе на таких тренажерах, как «гакк-машина» или «жим ногами» убедитесь в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого выполняйте упражнение. При окончании выполнения упражнения зафиксируйте каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации, и только убедившись в ее верном положении, покидайте тренажер.
- 2.27. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 2.28. Рекомендуются выполнять упражнения жим лёжа и приседания со штангой только со страховкой со стороны другого опытного занимающегося или тренера/инструктора тренажерного зала. Страхователю надлежит четко соблюдать технику страховки, не мешая выполнению упражнения, контролировать траекторию снаряда и спортсмена. При необходимости выполнять страховочные действия, не отвлекаться и быть предельно внимательным.
- 2.29. Приседания со штангой разрешается выполнять, только убедившись, что высота расположения закрепленных на стойке держателей позволяет без помех снять с них штангу и положить ее обратно.
- 2.30. Не рекомендуется опускать вес до самого конца. Эта распространенная ошибка выключает мышцы из работы и требует от дополнительных рывковых усилий при поднятии груза. Технически такое выполнение упражнений неправильно и несет огромную опасность для суставов (см. следующий пункт).
- 2.31. Не рекомендуется переразгибать или блокировать суставы. Необходимо контролировать амплитуду движений.
- 2.32. Необходимо плотно закрывать принесенные с собой бутылки и другие емкости с водой, не ставить их на тренажеры, на другое спортивное оборудование, на пол или в местах, где они могут помешать другим

занимающимся. Оставленная на полу или тренажере открытая бутылка может пролиться и спровоцировать его замыкание в случае подключения к сети. Пролитая на пол вода несет большую опасность, на мокрой поверхности можно поскользнуться и получить или нанести кому-то серьезную травму.

- 2.33. При возникновении вопросов, связанных с выполнением каких-либо упражнений или тренировок, особенностями состояния здоровья, рекомендуется обращаться к тренеру/инструктору за рекомендациями.
- 2.34. Запрещается разбрасывать весовые диски (блины), гири, гантели, а также другой спортивный инвентарь, необходимо возвращать их на места хранения после завершения упражнения. Лежащие в хаотичном беспорядке блины, гантели, штанги могут послужить причиной получения травмы другими занимающимися. Необходимо соблюдать порядок и чистоту в залах.
- 2.35. Использованные коврики и полотенца следует убирать в специально отведенные места обозначенные информационными табличками.
- 2.36. Необходимо при работе на тренажерах использовать полотенца, не оставлять после себя следы пота и магнезии.
- 2.37. Использование виброплатформы Power Plate и анализатора состава тела InBody самостоятельно запрещено.
- 2.38. Температурный режим в тренажерном зале может корректировать только инструктор/тренер Клуба. Запрещено самостоятельно включать-выключать музыкальную аппаратуру, кондиционер или изменять его настройки, а так же открывать окна. Для решения вопроса о температурном режиме во время занятия следует обратиться к инструктору.
- 2.39. При возникновении ощущения нехватки воздуха, потемнения в глазах, головокружения, тошноты, одышки, слабости в коленях и мышечных спазмов – немедленно прекратите упражнение и обратитесь к тренеру/инструктору.

3. Правила техники безопасности при посещении АКВА-зоны

АКВА-зона - помещение Клуба, расположенное на 1-м этаже. АКВА-зона включает: чашу бассейна (2 плавательные дорожки) с гидропроцедурами, лестницу для спуска и подъема из чаши бассейна, турецкую парную, русскую баню, обходные дорожки с лежаками, чашу детского бассейна, раздевалки с душевыми и санузлами.

Бассейн – гидротехническое сооружение, предназначенное для занятий по обучению плаванию и аквааэробике взрослых, а также для свободного плавания. Размер детского бассейна: диаметр 2,9м., глубина 0,6м. Размер взрослого бассейна: 12,5мх4,2м, глубина 1,2/2,0м, дезинфицирующее средство для плавательных бассейнов на основе гипохлорита натрия.

Обучение плаванию – индивидуальное занятие с инструктором по постановке правильной техники плавания и изучению различных стилей плавания.

Аквааэробика – групповое занятие, фитнес-тренировка в воде со специальным оборудованием и по предварительной записи.

Свободное плавание – дополнительная услуга, включенная в карту клиента, самостоятельное занятие в воде без инструктора.

- 3.1. На территории АКВА-зоны Резиденты/Гости Клуба должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе.
- 3.2. По всем вопросам следует обращаться к инструктору АКВА-зоны. Дежурный инструктор не несет ответственности за потерянные клиентами вещи, ювелирные украшения, мобильные телефоны, полотенца и т.п. Инструктор

АКВА-зоны в случае нарушения правил имеет право удалить Резидента/Гостя Клуба с территории АКВА-зоны, в случае обнаружения у клиента признаков грибковых и других инфекционных заболеваний имеет право требовать предоставления соответствующей медицинской справки от лечебного учреждения;

3.3. Резидент/Гость Клуба обязан посещать душ перед плаванием (без купального костюма, с мылом и мочалкой).

3.4. Посещение бассейна возможно только при наличии специальной обуви (резиновых тапочек, которые не скользят) и купального костюма, длинные волосы необходимо собрать в хвост и зафиксировать заколкой, либо воспользоваться плавательной шапочкой. Дети до 2-х лет должны быть в подгузниках для купания.

3.5. Во избежание несчастных случаев дети до 14 лет находятся на территории АКВА-зоны только в сопровождении взрослого. В целях безопасности не рекомендуется оставлять детей в сауне без присмотра.

3.6. Детский бассейн могут посещать дети до 10 лет.

3.7. Бегать по территории бассейна, прыгать в воду с бортиков и других окружающих бассейн конструкций запрещено.

3.8. Запрещается использовать инвентарь не по назначению и оставлять его в чаше бассейна.

3.9. Для спуска и при выходе из чаши бассейна необходимо пользоваться лестницей, крепко держась за перила и лицом к лестнице.

3.10. Находиться в состоянии алкогольного/наркотического опьянения, приносить с собой еду и стеклянную/фарфоровую посуду не разрешается.

3.11. Температурный режим в саунах настраивает только инструктор Клуба, самовольно регулировать температуру в сауне недопустимо.

3.12. В сауне запрещается сушить одежду, полотенца и обувь, сидеть на деревянном покрытии без полотенца или специальной салфетки.

3.13. При посещении АКВА-зоны не допускается: втирать в кожу различные масла, крема и мази; использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре, пользоваться бритвенными принадлежностями.

3.14. Крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые можно пораниться сами и поранить других посетителей во время плавания, необходимо снять до входа на территорию АКВА-зоны.

4. Правила техники безопасности на групповых занятиях

Зал групповых программ – помещение Клуба для занятий фитнесом, расположенные на 4м этаже, -1 этаж.

Допуск в залы осуществляется с тренером на индивидуальное или групповое занятие, согласно действующему расписанию:

- индивидуальное занятие – персональная тренировка с тренером по любому из направлений фитнеса;
- групповое занятие – тренировка с группой Резидентов/Гостей Клуба по любому из направлений фитнеса.

4.1. Перед посещением зала групповых программ необходимо внимательно ознакомиться с действующим расписанием групповых программ: изучить описание классов и требуемые уровни подготовки для занятий.

- 4.2. Нужно дать адекватную оценку собственному уровню подготовки и выбрать направление групповых программ согласно своим физическим возможностям и уровню подготовки.
- 4.3. Существует два вида допуска на групповые тренировки:
- свободный – беспрепятственное посещение любой тренировки;
- по записи – на некоторые групповые программы действует предварительная запись, число клиентов на занятии строго лимитировано; такие тренировки в расписании стоят с пометкой «трубка», что означает наличие записи.
- 4.4. Все гаджеты необходимо перевести в бесшумный режим, чтобы не мешать остальным занимающимся и не отвлекать тренера в процессе работы.
- 4.5. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, подходящей для посещаемого вида тренировки.
- 4.6. Крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые можно пораниться самим и поранить других посетителей, необходимо снять до занятия.
- 4.7. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг) босиком, в носках, в балетках, в чешках.
- 4.8. На групповые программы следует приходить вовремя, согласно расписанию.
- 4.9. При опоздании на тренировку более чем на 10 минут тренер вправе отказать Резиденту/Гостю Клуба в доступе по причине высокого риска получения травмы.
- 4.10. Запрещается заходить в зал, если предыдущая группа еще тренируется или производит уборку инвентаря!
- 4.11. Перед началом тренировки следует внимательно выслушать инструктора/тренера, рекомендации по технике безопасности, чтобы удостовериться в соответствии формата тренировки уровню личной подготовки и быть готовым к нагрузке.
- 4.12. Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.
- 4.13. Запрещается использовать инвентарь залов аэробики не по назначению. Использование спортивного и иного оборудования зала групповых программ возможно только в соответствии с его прямым назначением. Изобретение «своих» и «новых» упражнений запрещено. Бросать оборудование запрещено.
- 4.14. После завершения занятия необходимо вернуть оборудование в изначальное состояние (разобрать штангу, опустить подъем степ-платформы, сложить коврик и т.д.) и вернуть оборудование в специальную зону для хранения на отведенное место. Самовольно выносить оборудование из зала групповых программ запрещено.
- 4.15. Температурный режим во время занятия может корректировать только инструктор/тренер. Запрещено самостоятельно включать-выключать музыкальную аппаратуру, кондиционер или изменять его настройки, а так же открывать окна. Для решения вопроса о температурном режиме во время занятия следует обратиться к инструктору/тренеру.
- 4.16. Во время группового занятия следует соблюдать питьевой режим.

4.17. Если необходимо покинуть тренировку до завершения занятия, просьба изначально вставать ближе к месту хранения оборудования, чтобы при заблаговременной уборке не причинять беспокойства окружающим и не травмировать кого-то по неосторожности. Желательно свести случаи заблаговременного покидания тренировки до ее официального завершения к нулю.

5. Правила техники безопасности на групповых занятиях «Сайкл»

Сайкл-студия – помещение Клуба, расположенное на 4м этаже. Предназначено на для индивидуальных и групповых занятий фитнесом на специальном велотренажере (сайкл), по предварительной записи.

5.1. На территории сайкл-студии Резидент/Гость Клуба должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе, а также Правила техники безопасности на групповых занятиях.

5.2. Инструктор/тренер по классу сайкл является специалистом Клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Необходимо чётко контролировать правильную технику выполнения упражнений для предупреждения травм и улучшения результативности работы. Использовать свои вариации техник и положений во время занятия запрещено.

5.3. Запрещается приступать к занятию при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время занятия, обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом тренеру/инструктору или любому присутствующему рядом.

5.4. В случае визуального обнаружения персоналом Клуба плохого самочувствия Резидента/Гостя Клуб оставляет за собой право прервать оказание услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.

5.5. Посещение занятий сайкл с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.

5.6. Если Резидент/Гость Клуба имеет длинные волосы, перед началом занятий необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировке.

5.7. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время занятия. Употребление воды и напитков, на тренажёре сайкл при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость и интенсивность работы.

5.8. Убедитесь в целостности, исправности, пригодности к эксплуатации велотренажёра и надежности механизма крепления седла перед началом занятия.

5.9. Запрещено самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать оборудование и тренажёры.

5.10. Любой тренажёр может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).

5.11. Велотренажёры разработаны и спроектированы с учетом человеческих форм, размеров и способностей. Регулируемые узлы и механизмы, полностью

повторяют одноимённые части реального велосипеда. Перед началом занятия необходимо настроить руль, седло и прочие части велотренажера под особенности своего тела. Разобраться с настройками поможет инструктор/тренер занятия. Правильная настройка тренажёра сведёт к минимуму риск получения травмы.

5.12. Седло велотренажера регулируйте по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

5.13. Обязательно полностью, плотно и до конца фиксируйте ногу в креплении педали велотренажера.

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

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

5.16. 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.

5.17. Запрещено засовывать пальцы в движущиеся части тренажёров. Это может привести к повреждению рук, пальцев и падению.

5.18. Будьте внимательны при подборе рабочей амплитуды движений и усложнении модификации для каждого упражнения, и только последовательно и постепенно наращивайте амплитуду и уровень выполняемого упражнения. Каждое тренировочное занятие рекомендуется начинать с минимальных усилий.

5.19. Езда на сайкл на высокой скорости без сопротивления является неэффективной и может нанести тяжёлую травму, если нога вырвется из крепления педали. В случае, если нога внезапно выскочила из зажима педали, помните о красном рычаге экстренного торможения, который нужно просто потянуть на себя. Скоростная езда возможна только в ходе выполнения тренировочного задания класса сайкл.

5.20. Крутить педали назад или одной ногой запрещено (без указания тренера).

5.21. При сильном потоотделении во время занятия необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.). Использование индивидуальных средств гигиены (полотенца и т.п.), на тренажёре сайкл при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость и интенсивность работы.

5.22. Контролируйте нагрузку с помощью измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений). Не доводите себя до переутомления. Для контроля ЧСС во время занятия рекомендуется использовать личный пульсометр.

5.23. Перемещение велотренажера 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 сайкл легко можно перекатывать в любую часть зала.

5.24. 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. Правила техники безопасности на занятиях в гамаках

Занятие в гамаках – индивидуальная или групповая тренировка на подвесных полотнах (гамаках).

6.1. На занятиях в гамаках Резидент/Гость Клуба должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе, а также Правила техники безопасности на групповых занятиях.

6.2. Инструктор занятий в гамаке является специалистом Клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. С пониманием отнеситесь к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск возникновения травматизма во время тренировочного процесса.

6.3. Посещение занятий с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) СТРОГО запрещено.

6.4. Посещение разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не разрешается посещать занятия сразу после еды. Находясь на занятии, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При ухудшении состояния немедленно покинуть занятие. Обратитесь к тренеру/инструктору и/или любому человеку, находящемуся рядом.

6.5. До начала занятия необходимо снять красящий макияж и губную помаду, чтобы не испачкать оборудование.

6.6. Опаздывать на занятия запрещено. Инструктор/тренер имеет право не допустить Резидента/Гостя Клуба к занятиям, так как опаздывая, вы отвлекаете других занимающихся, торопясь, невнимательно подготавливаете инвентарь к работе и пропускаете важную часть тренировки — разминку. Эти обстоятельства увеличивают риск появления травматизма.

6.7. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, завязки футболок и т.п. отсутствовали или не попадали в полотно гамака или в фиксаторы дополнительного оборудования, не перекручивались, тем самым мешая выполнению движения.

6.8. Если Резидент/Гость Клуба имеет длинные волосы, перед началом занятий необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировке.

6.9. Рекомендуется заниматься со «свободной стопой», то есть в чешках, носках, специализированной обуви для йоги или босиком. Подбирая для себя вариант обуви для занятий, обязательно убедитесь, что ваша стопа не скользит, а положение тела устойчиво. Верх спортивной одежды должен закрывать плечи (футболка с длинным или коротким рукавом), не майка.

6.10. Использование гамаков, выполнение асан на них возможно, только на персональном (по дополнительному согласованию) или групповом занятии (по расписанию клуба) по данному направлению в присутствии персонального тренера или инструктора групповых программ Клуба. Самовольный проход в зал групповых программ, самостоятельная установка гамака и дальнейшие несогласованные занятия на нём категорически запрещены.

- 6.11. Перед началом занятий проверьте место крепления, веревки, карабины, гамак и стропы, обопритесь всем своим весом на гамак, проверьте тем самым прочность креплений и веревок. По всем вопросам подготовки к занятию обязательно обращайтесь к тренеру/инструктору.
- 6.12. Запрещается работа на неисправных гамаках и с неисправными единицами инвентаря. В случае обнаружения неисправностей (надрыв строп, полотна, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом тренеру/инструктору или администрации Клуба. Любой гамак или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).
- 6.13. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время практики. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания на гамаке, начинайте выполнение упражнений только после их показа тренером/инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с гамака и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.
- 6.14. Употребление воды и напитков, в занятом положении на гамаке, запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с гамака.
- 6.15. Использование мобильных телефонов для разговора либо других целей в занятом положении на гамаке запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с гамака.
- 6.16. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травм и улучшения результативности работы. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков. Ознакомиться с техникой выполнения упражнений можно с персональным инструктором направления (по предварительной договорённости).
- 6.17. Нельзя наносить лосьоны, кремы, масла на тело менее чем за 12 часов до занятия с гамаками и другим оборудованием.
- 6.18. Запрещено держаться за металлические части крепления гамака, засовывать пальцы в крепления.

7. Правила техники безопасности при посещениях сауны и душевых

Сауна – помещения Клуба с горячим воздухом и регулируемым процентом влажности, предназначенные для парения, расположенные в раздевалках 1эт, а также в АКВА-зоне.

Душевые – помещения Клуба, предназначенные для проведения гигиенических процедур, расположенные в раздевалках 1, 2 и 4 этажа.

- 7.1. В душевых помимо общих требований Правил безопасности, указанных выше запрещено проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритьё, депиляции, стрижка волос, корректировки ногтей ножницами, скобление пяток и т.п.).
- 7.2. Во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными.
- 7.3. Перед входом в сауну необходимо:
-принять душ, используя пенно-мыльные средства, смыть декоративную косметику (не допускается наносить на кожу кремы и мази);

- уходя из душевой кабины, закрыть воду в душе;
- обуть личную обувь шлепанцы (сланцы);
- посещать сауну только при наличии купального костюма и/или полотенца/простыни;
- во избежание получения ожогов снять с себя ювелирные украшения, пирсинг, часы и очки;
- снять с глаз контактные линзы, если вы ими пользуетесь, т.к. они не рассчитаны на температуру в парно;
- во избежание теплового удара взять в парную головной убор и подстилку.

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

7.5. Во время посещения сауны посетители обязаны:

- находиться в сауне только в личной сменной обуви;
- во избежание получения ожогов не допускать прикосновения к стенкам печки, камням, дверкам и пр.;
- смотреть под ноги т.к. поскользнувшись на мокром полу можно получить серьезные ушибы и травмы;
- после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить);
- выйдя из парной охладиться (принять душ, окунуться в бассейн);
- находясь в сауне, необходимо следить за своим самочувствием и не превышать рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время (в среднем 10 минут);
- почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к администрации Клуба;
- во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма;
- отдыхать между заходами в парилку рекомендуется 15-20 минут;
- при неисправностях оборудования и в случае выявления недостатков, влияющих на безопасность процедуры, известить об этом администрацию Клуба.

7.6. В сауне запрещается:

- самостоятельно включать и выключать нагревательный элемент сауны (тэн) сауны, регулировать его температуру на пульте управления;
- во избежание поражения электрическим током лить на камни (тэн) пахучие добавки и другие вещества;
- использовать масла во избежание возможного воспламенения при попадании на раскаленные камни;
- использовать для питья стеклянную посуду и емкости;
- сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

Спортивных успехов и приятного отдыха!