

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА “ROMAN’S GYM”

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
 - 2.1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЖИМА НОГАМИ НА ТРЕНАЖЕРЕ Hammer PL
3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА
4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ
5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В КАРДИОЗОНАХ, САЙКЛ КЛАССЕ
6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ И В ЗОНАХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА
7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОНЫ САУНЫ И ДУШЕВЫХ
8. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СОЛЯРИЯ
9. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕТСКОМ КЛУБЕ
10. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГОРОЗЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

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. Для целей настоящих Правил используются следующие основные понятия:

"заказчик - физическое лицо, юридическое лицо или индивидуальный предприниматель, имеющие намерение заказать либо заказывающие физкультурно-оздоровительные услуги в пользу потребителя на основании договора об оказании физкультурно-оздоровительных услуг (далее - договор);

"дистанционный способ" - способ заключения договора посредством использования информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" на основании ознакомления потребителя с предложенным исполнителем описанием услуги.

"потребитель" - гражданин, имеющий намерение заказать или приобрести либо заказывающий, приобретающий или использующий услуги исключительно для личных, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности (далее - член фитнес-клуба “ROMAN’S GYM”, гость фитнес-клуба “ROMAN’S GYM”);

"исполнитель" - фитнес клуб “ROMAN’S GYM” в лице индивидуального предпринимателя Суловой Татьяны Юрьевны (ОГРНИП 322385000063534, ИНН 381006708520), оказывающие услуги потребителям по возмездному договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг;

"физкультурно-оздоровительная услуга" - деятельность, осуществляемая исполнителем, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая в себя в том числе проведение физкультурных мероприятий;

Остальные понятия используются в настоящих Правилах в значении, установленных в Правилах фитнес-клуба “ROMAN’S GYM”.

1.3 Настоящие правила размещаются непосредственно у стойки ресепшн Клуба, по адресу: город Иркутск, микрорайон Радужный, 4, (телефон Клуба: (3952) 525-425) и на официальном сайте Клуба в сети Интернет: <https://www.romansgym.ru>. Потребители обязаны ознакомиться с Правилами до начала пользования услугами и сервисами исполнителя, о чем подставить свою подпись в Журнале проведения инструктажа о технике безопасности (Приложение № 1 к настоящим правилам).

1.4. Членам Клуба и их гостям при проведении занятий в Клубе требуется соблюдать настоящие Правила, Правила Клуба, правила личной гигиены, правила самоконтроля, расписание занятий, установленные правила во время занятий, обеспечивать соответствие своей экипировки условиям тренировок, следить за своим психоэмоциональным состоянием.

Основные возможные причины травм на занятиях на тренировках: недостаточная общефизическая подготовленность, неудовлетворительное состояние здоровья, недисциплинированность.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить дежурному тренеру, который сообщает об этом администрации Клуба. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом дежурному тренеру (тренеру) или администрации Клуба.

2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 1) Перед входом в зал необходимо ознакомиться с правилами эксплуатации тренажера, перечнем медицинских противопоказаний, включая индивидуальные рекомендации врача. Следует воздержаться от занятий в тренажерном зале при наличии медицинских противопоказаний (всю ответственность за последствия этих занятий вопреки медицинским противопоказаниям пользователь принимает на себя).
- 2) Для отдельных тренажеров, других видов оборудования и инвентаря устанавливаются специальные правила техники безопасности – они размещаются на или в непосредственной близости от соответствующего тренажера, другого оборудования или места хранения инвентаря. Необходимо строго соблюдать такие специальные правила техники безопасности.
- 3) Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с инструктором или страхующим партнером для безопасности.
- 4) Занятия в тренажерном зале допускаются исключительно в закрытой обуви, предназначенной для занятий спортом, и с закрытым торсом. В целях соблюдения гигиены во время занятий на тренажерах необходимо пользоваться полотенцем, который необходимо класть на тренажер перед выполнением упражнений).
- 5) Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы), Клуб извещает об этом объявлением, размещенным в непосредственной близости от тренажера на видном месте.
- 6) В случае использования оборудования более одного подхода, необходимо быть внимательными к окружающим, позволяя им тренироваться между подходами.
- 7) После окончания тренировки со свободными весами Член Клуба или Гость Клуба должен вернуть блины и гантели на специально отведенные для них места.
- 8) Дети для занятий в тренажерном зале и кардиостудиях вне детских групповых программ/персонального тренинга не допускаются. Юниоры для занятий в тренажерном зале и кардиостудиях допускаются в соответствии с Правилами Клуба для детей и юниоров, а также разделом 9 настоящих Правил..
- 9) Запрещаются занятия другими видами спорта в тренажерном зале.
- 10) В случае возникновения острого недомогания во время занятий в тренажерном зале для получения первой помощи необходимо незамедлительно обратиться к дежурному инструктору в зале или администратору на ресепшн.

2.1 Правила техники безопасности при выполнении жима ногами на тренажёре Hammer PL

- 1) Тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготавливает организм к последующей работе.
- 2) Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
- 3) Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщить об этом инструктору зала либо администратору клуба.
- 4) Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.
- 5) Обувь должна быть с нескользящими подошвами. Если делать жим ногами в носках без обуви, то упражнение может быть травматичным для коленей и поясницы. Без обуви ноги в носках могут соскользнуть с платформы.
- 6) Необходимо отрегулировать скамью, найти наиболее удобный угол для себя.

- 7) Необходимо сесть в тренажёр точно по центру, поставить ноги на середину или на верхнюю часть платформы для ног. Чем ниже поставлены ноги на платформу, тем большая нагрузка ложится на колени. Необходимо толкать платформу пятками.
- 8) Запрещается ставить ноги слишком низко. Несмотря на то, что такая постановка ног позволяет свести округление спины к минимуму, происходит нагрузка на коленные суставы.
- 9) Платформу необходимо толкать платформой пятками, толкание платформы носками приведет к проблемам с коленями в будущем.
- 10) Как и в приседаниях и становой тяге, даже небольшое изменение положения ног или угла разведения носков может сильно сказаться на здоровье коленных суставов. Начинать необходимо с очень лёгкого веса, поставить пятки на ширине таза так, чтобы внутренние «края» ног были точно параллельны друг другу. Затем необходимо развести носки в стороны на несколько градусов, можно ещё больше увеличить угол разведения носков в стороны, изменить положение пяток и разные углы разведения носков наружу. В результате необходимо найти такое положение пяток и такой угол разведения носков, который будет наиболее удобным и естественным. Используемая постановка ног должна помогать двигать колени в одной плоскости со ступнями. Нельзя сводить колени внутрь.
- 11) Экспериментируя на тренажёре без веса, необходимо найти такую глубину жима, при которой поясница не должна округляться и отрываться от спинки сиденья. Если тренажёр регулируется, то необходимо отрегулировать его так, чтобы просто платформа не опускалась ниже уровня, который находится на 2-5 см *выше* точки, в которой поясница начинает круглиться, при условии, что такой угол сгибания ног не приводит к дискомфорту в коленях. Нужно установить в этом положении ограничитель, который не позволит опустить платформу ниже этой безопасной точки. Насколько сильно сгибаются ноги, зависит от конкретного типа используемого тренажёра и от состояния коленей. Чем больше угол сгибания, тем меньший вес понадобится для того, чтобы утомить свои ноги, но тем больше будет нагрузка на коленные суставы. Если уменьшить угол сгибания слишком сильно, то понадобится такой большой вес, что поясница окажется под угрозой. Необходимо найти угол сгибания, который безопасен *как* для поясницы, *так и* для коленей. Слишком большая амплитуда в жиме ногами приводит к травмоопасному округлению поясницы. Низ спины не должен отрываться от спинки сиденья тренажёра.

3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА

- 1) Санитарная норма на одну дорожку – 10 человек;
- 2) Посещение бассейна детьми до 14 лет и нахождение их на территории без тренера, без сопровождения родителя или другого уполномоченного лица запрещено;
- 3) Посещение бассейна детьми с 4-ти до 14-ти лет возможно только в рамках детских групповых либо персональных занятий с тренером клуба либо в сопровождении родителя или другого уполномоченного лица запрещено;
- 4) По всем вопросам следует обращаться к дежурному инструктору.
Дежурный инструктор:
 - имеет право переводить посетителей на другие дорожки, в соответствии с их плавательной подготовкой или другой необходимостью (2 дорожка предназначена для спортивного плавания и проведения секционных занятий, взрослых групповых занятий, 1 дорожка – для любителей (те, кто плавает без погружения головы и чья скорость не соответствует спортивному плаванию), 3 дорожка предназначена для персональных тренировок);
 - не несет ответственности за потерянные клиентами вещи, ювелирные украшения, мобильные телефоны, полотенца и т.п.
 - в случае нарушения правил внутреннего распорядка, имеет право удалить клиента с территории бассейна;
 - в случае обнаружения у клиента признаков грибковых и других инфекционных заболеваний, имеет право требовать предоставления соответствующей медицинской справки от лечебного учреждения;

Пользование Горкой

1. 1) Детской горкой могут пользоваться дети в возрасте от 1 до 6 лет; (ростом от 0,90 до 1,30м, весом до 40 кг).

- 2) Дети могут использовать горку в присутствии и под контролем родителей (или другого законного представителя), дежурного инструктора или персонального тренера.
- 3) Подъём на детскую горку должен осуществляться строго по одному человеку. Старт каждого последующего человека может быть разрешен инструктором после того, как он убедится, что предыдущий покинул безопасную зону приводнения.
- 4) Не допускается эксплуатация горки без контроля.
- 5) Запрещается пользоваться детской горкой в ластах и предметах, несоответствующих ее габаритам.
- 6) По избежание травм запрещается находиться в зоне приводнения, не убедившись в безопасном расстоянии между зоной приводнения и используемой для плавания зоне.

2. 1) Большой горкой (Гидро-труба D825) могут пользоваться посетители от 6 лет до 60 лет.

2) Запрещено:

- превышение предельно допустимой массы тела человека, находящегося на изделии (110 кг);
- наличие у людей, находящихся на изделии, колющих и режущих предметов (наручных часов, браслетов, очков, острых пряжек на купальных костюмах и пр.).

3) Вход на верхнюю площадку вышки-опоры и спуск с изделия должен осуществляться строго по одному человеку. Старт каждого последующего человека может быть разрешен инструктором после того, как он убедится, что предыдущий покинул безопасную зону приводнения.

4) Не допускается эксплуатация горки без контроля.

5) Запрещается пользоваться детской горкой в ластах и предметах, несоответствующих ее габаритам.

6) По избежание травм запрещается находиться в зоне приводнения, не убедившись в безопасном расстоянии между зоной приводнения и используемой для плавания зоне.

Пользователь обязан:

1. Присутствовать в зоне бассейна только в специальной обуви и одежде (купальный костюм, шлепанцы, шапочка)э
2. Посещать душ перед плаванием (без купального костюма с мылом и мочалкой).
3. Пользоваться оборудованием (доски, колобашки, лопатки, ласты и т.п.).
4. Убирать используемое оборудование в специально отведенные места.
5. Пользоваться туалетными комнатами.
6. Подчиняться всем требованиям персонала клуба.

Запрещено:

1. Создавать ситуации опасные для жизни и здоровья окружающих посетителей плавательного бассейна. Хватать купающихся, подавать ложные сигналы тревоги.
2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения, а также при наличии кожных заболеваний, ссадин, порезов, медицинских повязок и лейкопластырей.
3. Плавать с распущенными волосами (обязательное использование шапочки)
4. Плавать поперек бассейна, по левой стороне дорожки, сидеть на ней.
5. Нырять в глубину, прыгать со стартовых тумбочек и бортика бассейна без разрешения дежурного тренера.
6. Нырять в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей.
8. Приносить сумки, рюкзаки, бьющиеся, взрывчатые, колющие предметы и ядовитые вещества.
9. Приносить с собой и принимать пищу.

10. Нарушать порядок и нормы общественного поведения, грубо и неуважительно относиться к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
11. Втирать в кожу мази и крема перед посещением бассейна.
12. Пользоваться мыльными принадлежностями на территории бассейна.
13. Употреблять жевательную резинку.
14. Входить в служебные и прочие технические помещения.

Не рекомендуется:

1. В целях безопасности бегать вокруг бассейна.
2. Носить ювелирные украшения.
3. Плавать сразу после приема пищи.

Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью посетителя плавательного бассейна, при отсутствии в этом ее вины.

4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

- 1) Посещать занятия рекомендуется в удобной спортивной форме и обуви;
- 2) Групповые занятия проводятся строго по расписанию, утвержденному администрацией клуба;
- 3) Запрещается находиться в зале единоборств во время проведения персональных тренировок;
- 4) В зале единоборств запрещается проводить различного рода спарринги, отрабатывать бросковую технику и болевые приемы в отсутствие тренера. Это может привести к серьезным травмам и порче имущества Клуба.
- 5) В отсутствие тренера запрещается пользоваться музыкальным оборудованием;
- 6) Используемый инвентарь после тренировки необходимо убирать на место. Пластиковые стаканчики и мусор - выкидывать в контейнер.
- 7) Не рекомендуется посещать зал единоборств при недомогании и плохом самочувствии
- 8) Фитнес клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил посещения зала единоборств или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В КАРДИОЗОНЕ

- 1) Перед использованием любого нового для пользователя кардиотренажера необходимо изучить его инструкцию;
- 2) Прежде, чем начинать кардио упражнение с полной нагрузкой, необходимо провести разминку. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений;
- 3) В случае, если тренажер по каким-либо причинам не включается, издает не характерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы), запахи, необходимо избегать любых манипуляций с розетками и электропроводкой тренажера. Запрещается вскрывать части тренажера или наклонять его.
- 4) При нахождении на любом кардио-оборудовании длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечить себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации организма. Не ставить на кардио-тренажеры никакие жидкости в открытой упаковке, за исключением специальных бутылок для питья (бутылка с крышкой). Не использовать тренажер, если на его функциональные части попала вода.
- 5) При разговоре во время пребывания на любом кардио-оборудовании или при поступлении звонка по мобильному телефону, необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому. Запрещается сходить и спрыгивать с тренажера до его полной остановки. При этом необходимо пользоваться боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем) и поручнями для поддержания равновесия.
- 6) Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке пользователь 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 обратиться за помощью к администрации Клуба.

- 7) Во избежание травмирования запрещается наклонять кардио-тренажеры и опрокидывать на себя;
- 8) При пользовании беговыми дорожками необходимо прикрепить к одежде специальный зажим на шнуре, идущий к магнитному ключу экстренной остановки тренажера.
- 9) Запрещается выставлять на беговой дорожке ту скорость движения полотна, которой ранее не приходилось пользоваться, без надзора страхующего.
- 10) Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спуске с него. Во избежание падения, выставляя программу тренировок или регулируя скорость и/или уклон на беговой дорожке, необходимо ставить ступни на боковые, неподвижные части тренажера.
- 11) Находясь на беговой дорожке, запрещается оборачиваться назад, боком к ходу движения беговой дорожки, а также воздерживаться от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере.
- 12) 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.
- 13) При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения необходимо держаться за неподвижные ручки тренажера.
- 14) 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.
- 15) По возможности воздержаться от разговоров с другими людьми, находящимися в одном помещении. Необходимо контролировать безопасную дистанцию до тренажера (движущихся частей) с людьми, находящимися вблизи тренажера. Соблюдать осторожность, перемещаясь у тренажера, следить за проводами тренажеров и не наступать на них.
- 16) Запрещается заниматься босиком или в обуви, не предназначенной для занятий спортом.

6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ И В ЗОНАХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

- 1) Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.
- 2) Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.
- 3) Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.
- 4) Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя согласно расписанию.
- 5) Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.
- 6) Запрещается пользоваться мобильным телефоном, а также использовать жевательную резинку.
- 7) Запрещается использовать инвентарь залов не по назначению.

- 8) Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.
- 9) При опоздании на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить к занятию.
- 10) Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, которые могут причинить вред себе или окружающим, необходимо снять до занятия.
- 11) Категорически запрещается посещать групповые программы высокого уровня подготовленности лицам возраста до 16 лет.
- 12) Посещать групповые программы начального уровня, включая танцевальные классы, разрешается с 12 лет только при наличии согласия родителя и (или) законного представителя в присутствии родителей или уполномоченного лица.
- 13) С учётом повышенной динамики движения и перемещения занимающихся в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга строго запрещается выполнить физические упреждения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОНЫ САУНЫ И ДУШЕВЫХ

- 1) Запрещается посещать сауну в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.
- 2) При посещении сауны необходимо использовать полотенце либо простынь и/или купальный костюм. Запрещается посещение сауны в голом виде.
- 3) При не исправностях оборудования и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность процедуры известить об этом инструктора либо администрацию Клуба.
- 4) Для обеспечения пожарной безопасности в сауне не допускается:
 - эксплуатировать печь с отключенным или неисправным терморегулятором;
 - пользоваться электронагревательными бытовыми приборами вне специально оборудованных мест;
 - оставлять без присмотра включенный в электросеть электронагреватель печи.
- 5) Перед входом в сауну необходимо:
 - принять душ, стараясь при этом не мочить голову;
 - 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 парной, а в предбаннике могут потеть и раздражать оболочку глаза;
 - во избежание теплового удара взять в парную головной убор и подстилку.
- 6) Не допускается наносить на кожу кремы и мази, посещать сауну, не смыв декоративную косметику.
- 7) 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);
 - для более равномерного прогрева тела – рекомендуется находиться в парной в горизонтальном положении;
 - во избежание головокружения не вставать резко после пропарки. Перед тем как встать и уходить из парной нужно принять сидячее положение и 20-30 секунд посидеть;
 - выйдя из парной охладиться (принять душ, окунуться в бассейне, вылить на себя холодную воду);
 - находясь в сауне необходимо следить за своим самочувствием и не превышать рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время пребывания в сауне (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.

8) В сауне запрещается:

- самостоятельно включать и выключать 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 белье, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

В душевых помимо общих требований Правил безопасности, указанных выше, запрещается бегать, прыгать, использовать бритвенные принадлежности.

Во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными.

8. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СОЛЯРИЯ

- 1) Перед посещением обязательно проконсультируйтесь в врачом, имеются ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: любое ультрафиолетовое облучение канцерогенно опасно и провоцирует развитие дистрофических изменений в эпидермисе - наружном слое клеток организма, что приводит к преждевременному появлению морщин, различных новообразований на коже, в том числе и злокачественных; меланомы, кератомы (темно-коричневые пятна, которые появляются после 50 лет), фибромы, папилломы (бородавки); беременность, лактация, критические дни; возраст младше 18 лет; чувствительная кожа; повышенная чувствительность к солнцу (фотодерматит); онкологические заболевания; нарушения работы щитовидной железы; прием антибиотиков, мочегонных средств, психотропных средств, гормональных препаратов, лекарств от диабета или для стабилизации давления; заболевания сердечно-сосудистой системы; выраженный атеросклероз; открытая форма туберкулеза; частые приступы бронхиальной астмы; заболевания кровеносной системы; обострении хронических заболеваний; болезни печени; срок менее полугода после процедуры лазерной шлифовки; срок менее месяца после процедуры химического пилинга; проведенная до процедура фото/лазерной эпиляции; постоперационный период.
- 2) Возможны возникновения ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ: возможно появление чувства жжения; появление красных пятен и родинок; риск развития онкологических заболеваний; риск фотосенсибилизации; риск аллергической реакции, контактного дерматита, хлоазмы. ПЕРИОДИЧНОСТЬ ИНСОЛЯЦИИ: между двумя первыми сеансами необходим перерыв в 48 часов; в день посещать солярий не более 1 раза; курс не более 10-15 сеансов; в день не более 20 минут; в год не более 50 часов (с учетом природных солнечных ванн).

3) ДО ПРОЦЕДУРЫ:

- 1) внимательно ознакомится с инструкцией по инсоляции;
- 2) проконсультироваться с врачом о возможности принятия процедур инсоляции;
- 3) полезно очистить кожу скрабом; за полчаса до похода в солярий полезно будет выпить стакан свежего морковного сока;
- 4) лицо хорошо протереть увлажняющим не спиртовым лосьоном;
- 5) не употреблять для загара в солярии питательный крем;
- 6) удалить макияж; снять украшения;
- 7) за два часа до процедуры тщательно помыться с щадящей жидкой пеной и не пользоваться парфюмерией;
- 8) если вы загораете в белье, то оно должно быть из натуральных х/б тканей;
- 9) не мыться с мылом перед самой процедурой, так как мыльная пена разрушает кислый слой, лишает кожу жировой смазки и увеличивает опасность ожога.

4) ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- 1) выпить чашку теплого зеленого чая с бергамотом;
- 2) в один и тот же день не загорайте в солярии и на солнце;
- 3) применять специальные средства с увлажняющей эмульсией, содержащие витамин Е, препараты для закрепления загара.

5) ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 4) В кабине солярия – наносить косметические средства для/после загара и пачкать средствами поверхности солярия.
- 1) В помещении солярия – пачкать стены, пол, потолок помещения, наружные поверхности солярия средствами для/после загара.
- 2) Самовольно включать и отключать системы кондиционирования и вентиляции в помещении солярия.
- 3) Находится в помещении солярия и кабине солярия более 1 человека.
- 4) Находится в помещении солярия и кабине солярия лицам до 18 лет

9. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ КЛУБА И В ДЕТСКОГО КЛУБА ДЕТЬМИ И ЮНИОРАМИ

- 1) Дети, юниоры, уполномоченные лица не должны причинять беспокойство другим посетителям Клуба, Детского Клуба или нарушать общественный порядок.
- 2) Запрещается самостоятельно настраивать музыкальную и другую аппаратуру Детского Клуба, других тренировочных зон Клуба.
- 3) На территорию Детского Клуба запрещается приносить продукты питания, а также напитки в стеклянной таре. На территории Клуба прием пищи может осуществляться только в фитнес-баре.
- 4) Ребенку не рекомендуется приносить в Детский Клуб собственные игрушки. За негативные последствия для ребенка и других посетителей Клуба, наступившие вследствие использования собственных игрушек с опасными свойствами, несет ответственность уполномоченное лицо.
- 5) Для посещения Детского Клуба, других занятий на территории Клуба ребенок/юниор должен быть переодет в удобную спортивную форму и спортивную обувь.
- 6) Во время проведения групповых программ Детского Клуба, персонального тренинга, присутствия ребенка в игровой комнате, присутствия юниоров на взрослых групповых программах и занятий в тренировочных зонах Клуба детям и юниорам не разрешается жевать жевательную резинку.
- 7) Во время проведения групповых программ Детского Клуба, персонального тренинга, присутствия ребенка в игровой комнате дети и юниоры обязаны строго выполнять указания инструктора групповой программы, персонального тренера, инструктора Детского Клуба.
- 8) Обязанности уполномоченных лиц:
 - Дети и юниоры вправе посещать Клуб, заниматься в Клубе и передвигаться по территории Клуба, включая территорию Детского Клуба, только в сопровождении и под присмотром уполномоченного лица.
 - Клуб не обязан осуществлять надзор за ребенком/юниором за исключением времени нахождения ребенка в игровой комнате Детского Клуба, проведения персонального тренинга, присутствия ребенка/юниора на групповых программах по расписанию Детского Клуба.

В указанных случаях уполномоченное лицо обязано к началу занятий привести переодетого в спортивную форму и обувь ребенка/юниора в место проведения соответствующих занятий (Детский Клуб либо указанная в расписании групповых программ тренировочная зона Клуба, либо место проведения персонального тренинга) и забрать ребенка/юниора незамедлительно по окончании занятий. В период проведения таких занятий уполномоченное лицо обязано находиться на территории Клуба. При передаче ребенка инструктору детского клуба уполномоченное лицо должно расписаться в листе регистрации посетителей детского клуба.

За детей и юниоров, находящихся на территории Клуба без присмотра уполномоченного лица, кроме случаев, указанных в настоящих Правилах Клуб ответственности не несет.

Уполномоченное лицо обязано строго соблюдать настоящие Правила и Правила Клуба.

Уполномоченное лицо обязано обеспечить соблюдение ребенком/юниором настоящих Правил во время нахождения в Клубе, передвижения по территории Клуба и занятий в Клубе, кроме случаев, когда ребенок/юниор находится под надзором Клуба.

Приводя ребенка/юниора на занятия, уполномоченное лицо обязано еще раз лично ознакомиться с выдержками из настоящих Правил, Правил Клуба и перечнем медицинских противопоказаний, размещенными на стенде у ресепшн и/или на видном месте у входа в Детский Клуб.

9) Медицинские противопоказания и ограничения к занятиям ребенка/юниора

Во время занятий в Клубе необходимо соблюдать ограничения, установленные для ребенка/юниора лечащим врачом. Ответственность за соблюдение таких ограничений несет уполномоченное лицо.

При передаче ребенка/юниора в игровую комнату Детского Клуба/ для участия в групповой программе/персональному тренеру, следует сообщить инструктору Детского Клуба/ персональному тренеру об имеющихся медицинских ограничениях. При отсутствии информации у инструктора Детского Клуба/персонального тренера информации о медицинских рекомендациях/ ограничениях, противопоказаниях, особенностях развития ребенка, ответственность за здоровье ребенка, причиненный ему или в результате его действий иным лицам вред, несет законный представитель/ уполномоченное лицо.

При наличии у ребенка/юниора медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе из утвержденного Клубом перечня медицинских противопоказаний уполномоченное лицо не вправе приводить ребенка в Клуб и допускать на занятия.

В частности, в целях безопасности ребенка/юниора и других посетителей Клуба уполномоченное лицо не вправе приводить ребенка/юниора в Клуб, если у ребенка/юниора или самого уполномоченного лица имеются симптомы заболевания: насморк, кашель, болит горло, расстройство желудка, тошнота, сыпь, незаживающие раны, температура и др. Дети, юниоры с особенностями развития, требующие специального ухода/ педагогического подхода и/или сопровождения, допускаются в Клуб только при сопровождении таких лиц.

В случае возникновения острого недомогания во время занятий или при нахождении в Клубе в рабочее время Клуба для получения первой помощи необходимо незамедлительно обратиться к дежурному инструктору в Детском Клубе, другой тренировочной зоне или дежурному администратору на ресепшн.

Администрация настоятельно рекомендует наблюдать детей/юниоров в период действия долгосрочного Договора у лечащего врача для регулярного контроля за состоянием здоровья и коррективки (при необходимости) допустимых физических нагрузок.

10) Правила техники безопасности при пользовании раздевалками, сауной

- Дети, достигшие возраста 6 лет, а также юниоры обязаны использовать раздевалку (и душевую) исключительно своего пола.
- Юниоры вправе использовать сауны в Клубе строго под присмотром и под персональную ответственность уполномоченного лица. Детям использование саун не рекомендуется, однако, в случае принятия уполномоченным лицом решения о посещении ребенком сауны, такое посещение возможно строго под присмотром и под персональную ответственность уполномоченного лица.
- Клуб не несет ответственность за ребенка/юниора в раздевалке, сауне, бассейне и на иных территориях, кроме случаев, когда ребенок/юниор находится под надзором Клуба.

11) Правила техники безопасности при посещении групповых программ:

- Групповые программы проводятся по расписанию Детского Клуба, утвержденному Администрацией. Клуб оставляет за собой право вносить изменения в расписание, заменять тренеров (в соответствии с п. 6.4, 6.7 Правил Клуба).
- Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для здоровья ребенка/юниора. Во избежание травмоопасных ситуаций *тренер* имеет право в случае такого опоздания не допустить ребенка/юниора на занятие.
- Инструктор имеет право не допустить ребенка/юниора на занятие, не соответствующее его уровню подготовленности.

12) Правила техники безопасности при посещении юниором групповых программ для взрослых

- В случае посещения юниором групповых программ для взрослых уполномоченное лицо обязано обеспечить соблюдение юниором следующих требований:
 - а) Не разрешается резервировать места в зале групповых программ, использовать свою собственную хореографию, громко разговаривать, пользоваться мобильными телефонами.
 - б) Не разрешается использовать парфюмерию с резким или иным интенсивным запахом.
 - в) Не разрешается самостоятельно использовать свободные веса.
 - г) После окончания тренировки ребенок/юниор обязан вернуть использовавшиеся при тренировках спортивный инвентарь и оборудование на специально отведенные для них места – в соответствии с указаниями тренера.

Перед началом тренировки необходимо ознакомиться с настоящими правилами, техникой безопасности, перечнем медицинских противопоказаний, включая индивидуальные рекомендации врача. Следует воздержаться от занятий при наличии медицинских противопоказаний.

Пользователь обязуется соблюдать расписание и не нарушать тренировочный процесс, подвергая опасности здоровье и оказывая негативное влияние на условия тренировки. При опоздании на занятие более, чем на 10 минут, тренер имеет право в случае опоздания не допустить на тренировку. Тренер имеет право не допустить на занятие, не соответствующее уровню подготовленности.

13) Правила техники безопасности при посещении юниором тренажерного зала, кардиостудии

В случае посещения юниором тренажерного зала, уполномоченное лицо обязано обеспечить соблюдение юниором раздела 2 настоящих Правил, пункта 6.5 Правил Клуба. Доступ юниоров в зоны силовых тренажеров и свободных весов запрещен (за исключением прохода к иным тренировочным зонам в сопровождении тренера или уполномоченного лица).

14) Правила техники безопасности при посещении детьми и юниорами бассейна

Доступ в бассейн предоставляется детям и юниорам с соблюдением санитарно-эпидемиологических норм, установленных уполномоченным государственным органом для соответствующих возрастных категорий).

При посещении детьми групповых программ и персональных тренировок в зоне бассейна уполномоченные лица самостоятельно приводят детей на бортик бассейна переодетыми, и забирают сразу после окончания групповой программы или персональной тренировки. Юниоры могут самостоятельно приходить в зону бассейна для групповой или самостоятельной тренировки, а также самостоятельно уходить из зоны бассейна незамедлительно после ее окончания.

Групповые программы проводятся по расписанию Детского Клуба, утвержденному Администрацией. Клуб оставляет за собой право вносить изменения в расписание, заменять тренеров (в соответствии с п. 25 Правил Клуба).

Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для здоровья ребенка/юниора. Во избежание травмоопасных ситуаций инструктор (тренер) имеет право в случае такого опоздания не допустить ребенка/юниора на занятие.

Инструктор имеет право не допустить ребенка/юниора на занятие, не соответствующее его уровню подготовленности.

Посещение детьми и юниорами бассейна вне групповых программ и персональной тренировки возможно только в сопровождении уполномоченного лица и под его персональную ответственность.

Посещение детьми и юниорами гидромассажных процедур в бассейне возможно только в сопровождении уполномоченного лица и под его персональную ответственность.

Заниматься в бассейне и посещать групповые программы в зоне бассейна можно только при наличии выданного лечащим врачом медицинского заключения о допуске к занятиям в бассейне.

В соответствии с обязательными требованиями санитарно-эпидемиологических норм дети допускаются к занятиям в бассейне при условии представления медицинских документов о результатах

паразитологического обследования на энтеробиоз и геминолепидоз, предоставляемых перед посещением бассейна.

На юниоров требования о предоставлении данного вида медицинских справок не распространяются.

Перед посещением бассейна необходимо тщательно вымыться душе.

В помещении бассейна запрещено находиться в верхней одежде и в уличной обуви.

При посещении бассейна во избежание травм не разрешается бегать по бортику бассейна, прыгать с бортика бассейна в воду, висеть на ограждении дорожки, пользоваться оборудованием для аквааэробики при свободном плавании, жевать жевательную резинку, приносить острые и/или бьющиеся предметы на бортик бассейна.

При возникновении любых вопросов относительно правил поведения в зоне бассейна, проведения групповых программ в зоне бассейна, правил техники безопасности и использования специального оборудования ребенку/юниору или уполномоченному лицу следует обратиться к дежурному инструктору в зоне бассейна.

Посещение бассейна допускается только в купальном костюме и в плавательной шапочке.

По всем административным и организационным вопросам, связанным с пребыванием и занятиями ребенка/юниора в Клубе, Детском Клубе, следует обращаться к дежурному инструктору Детского Клуба.

10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ЖИЗНИ ИЛИ ЗДОРОВЬЮ

- 1) В случае возникновения внештатной ситуации, угрозе жизни и здоровью Член Клуба и (или) Гость Клуба обязан сообщить об этом Администратору Респешн или другому работнику Клуба и ждать соответствующих указаний.
- 2) При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии и при получении травмы немедленно прекратить занятие и сообщить об этом инструктору, с последующим обращением в ближайший пункт медицинской помощи.
- 3) При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом любому работнику Клуба и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4) При возникновении пожара в месте проведения занятия немедленно прекратить занятия, организованно под руководством сотрудника Клуба покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.
- 5) В соответствии с пунктом 24 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утв. Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 N 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.
- 6) До заключения договора об оказании физкультурно-оздоровительных услуг обязательно необходимо поставить свою подпись журнале проведения инструктажа по технике безопасности.
- 7) В случае отказа потребителя от прохождения инструктажа о технике безопасности потребитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности.
- 8) При несоблюдении настоящих Правил потребителями исполнитель не несет ответственности за причиненный вред жизни, здоровью и имуществу потребителей.