

Инструкция по технике безопасности при занятиях в Клубе.

1. Посещать Клуб и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. На территории Клуба во избежание несчастных случаев запрещается:
 - Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 - Распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства;
 - Приводить с собой животных;
 - Приступать к занятиям при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании;
 - 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;
 - Брать влажными руками любое спортивное оборудование (диски, гантели, грифы штанги, бодибары и пр.). Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
 - 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.
3. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для используемой тренировочной зоны.
4. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.
5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
6. На территории Клуба (холл, коридоры, раздевалки, душевые, территория Водного комплекса, Тренажерный зал) запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать, а также принимать пищу.
7. Солярии запрещается посещать мокрыми, в мокром купальнике или мокрой обуви.
8. В случае обнаружения каких-либо неисправностей необходимо незамедлительно сообщить о них администрации Клуба.

Правила техники безопасности при посещении Тренажерного зала, в том числе правила пользования тренажёрами.

1. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
2. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить, учитывая уровень собственной подготовленности.
3. Выполнение упражнений с отягощением, близким к максимальному для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктором – сотрудником Клуба.
4. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
5. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.

6. Запрещается пользование неисправными тренажёрами! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом ИНСТРУКТОРУ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА ИЛИ НА РЕЦЕПЦИЮ КЛУБА.
7. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендовано пользоваться атлетическим поясом.
8. Используйте каждый тренажёр только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией по технике выполнения упражнения, обозначенной на самом тренажёре.
9. Обязательно воспользуйтесь правом получить первичную Подарочную тренировку – инструктаж в тренажерном зале.
10. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюмерные или лечебно-профилактические средства с сильным запахом, это может мешать окружающим.
11. Не занимайте тренажёр, если вы не выполняете на нем упражнение или отдыхаете между подходами.
12. Пользуйтесь полотенцем при контакте с тренажёром открытыми участками тела.
13. Все крупные, длинные украшения необходимо снять до входа на территорию Тренажерного зала, во избежание получения травм.
14. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнения возвращайте диски и гантели на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.
15. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании. Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!

Правила техники безопасности при посещении залов групповых программ / зоны функционального тренинга.

1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для данного 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.
4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. Если вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допустить Вас к уроку во избежание причинения вреда здоровью.
5. Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или под воздействием наркотических средств.
6. Запрещается использовать инвентарь залов аэробики не по назначению, а также выносить оборудование из зала.
7. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовленности.
8. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться, необходимо снять до занятия.
9. Категорически запрещается посещать групповые программы для взрослых лицам младше 18 лет.
10. С учётом повышенной динамики движения занимающихся в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии менее, чем 1,5 метра от окон и зеркал.