

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Фитнес ЮЗ»  
\_\_\_\_\_/Калинин В.В./  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

## **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, кафе, коридор, раздевалки, душевые, территория Водного комплекса, Тренажерный зал) запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать.
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 тренажерами.**

1. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
2. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.
3. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

4. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
5. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом ИНСТРУКТОРУ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА ИЛИ НА РЕЦЕПЦИЮ КЛУБА.
6. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
7. Используйте каждый тренажер только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией по технике выполнения упражнения, обозначенной на самом тренажере.
8. Обязательно воспользуйтесь правом получить бесплатную тренировку – инструктаж в тренажерном зале.
9. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
10. Все крупные, длинные украшения, которыми Вы можете зацепиться за тренажеры и получить травму, необходимо снять до входа на территорию Тренажерного зала.
11. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их 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 ее падению.
12. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

### **Правила техники безопасности при посещении Водного комплекса, в том числе правила безопасности на воде.**

1. Территория Водного комплекса включает: чашу бассейна(4 плавательные дорожки), лестницы для спуска и подъема из чаши бассейна, турецкую парную, обходные дорожки с лежаками, верхние раздевалки с душевыми и санузлами, коридор и лестницу, ведущие к верхним раздевалкам из нижних душевых.
2. Посещать Водный комплекс разрешается только в плавательном костюме (купальник, плавки), плавательной шапочке (резиновой, тканевой) и специальной обуви (резиновых тапочках, которые не скользят).
3. Посетители Водного комплекса обязаны при себе иметь полотенце.
4. Запрещается бегать на всей территории Водного комплекса
5. При подъеме или спуске по лестницам Водного комплекса (чаша бассейна, коридор бассейна) необходимо крепко держаться за перила.
6. Для спуска и при выходе из чаши бассейна необходимо пользоваться лестницами.
7. Запрещается прыгать в чашу бассейна с обходных дорожек.
8. При посещении Водного комплекса не допускается:
  - втирать в кожу различные масла, крема и мази;
  - использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре
  - пользоваться бритвенными принадлежностями
9. Категорически запрещается посещение водного комплекса в нетрезвом состоянии или в состоянии наркотического опьянения.
10. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.
11. Запрещается шуметь и кричать на всей территории Водного комплекса.

12. Запрещается использовать инвентарь Водного комплекса не по назначению и оставлять его в чаше бассейна.
13. Запрещается на групповых занятиях аква – аэробикой использовать свою хореографию и тем самым мешать другим занимающимся.
14. Необходимо занимать плавательную дорожку по своему уровню подготовленности ориентируясь на указательные таблички на обходных дорожках бассейна, либо по рекомендации тренера бассейна.
15. При проведении занятий по расписанию необходимо освободить дорожку и перейти на свободную.
16. Необходимо посещать занятия, ориентируясь на свой уровень подготовленности.
17. Если Вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допускать Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.
18. Выходя из турецкой парной необходимо аккуратно, без резких движений открывать дверь, чтобы не столкнуться мимо проходящего посетителя.
19. Запрещается отвлекать инструктора по время проведения группового занятия.
20. Запрещается проходить за спиной или перед лицом инструктора во время проведения группового занятия.
21. Во время плавания, разрешено использовать только круговое движение по дорожке. В случае, когда на одной дорожке плавают несколько человек, необходимо соблюдать дистанцию.
22. На датчики в турецкой парной и сауне запрещается лить воду, вешать какие-либо предметы.
23. В сауне запрещается сушить одежду, полотенца и обувь, сидеть на деревянном покрытии без полотенца или специальной салфетки. Запрещается входить в сауну в купальных костюмах, входить мокрыми.
24. Запрещается приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на территории Водного комплекса.
25. На территории Водного комплекса запрещается жевать жевательную резинку и выплёвывать её в воду.
26. Лейкопластыри, наклеенные на тело, необходимо снять до входа на территорию Водного комплекса.
27. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей во время плавания, необходимо снять до входа на территорию Водного комплекса.
28. Запрещается выходить из верхних раздевалок и спускаться по лестнице мокрыми. Необходимо воспользоваться полотенцем в верхней раздевалке.
29. Категорически запрещено оставлять детей до 14 лет включительно без присмотра.
30. Посетители Водного Комплекса могут занимать перед уроком аква - аэробики только первую дорожку. Занимать вторую дорожку (для быстрого плавания) посетители урока могут только по согласованию с инструктором. Самостоятельно подобные решения принимать запрещено!!!

### **При нахождении на территории водного комплекса с детьми:**

1. Нахождение детей до 14 лет включительно на территории Водного комплекса без взрослого члена семьи не допускается.
2. Присмотр за ребёнком осуществляется исключительно взрослым членом семьи либо персональным тренером во время персональной тренировки с ребёнком.
3. Посещение ребёнком до 14 лет включительно Турецкой парной или сауны без взрослого члена семьи не допускается.

Водный комплекс не несет ответственности за технические неудобства, связанные с проведением сезонных ремонтно-профилактических работ. Каждый клиент фитнес клуба «Fitness24» несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения занятий.

## **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 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 использовать инвентарь залов аэробики не по назначению.
7. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.
8. Если вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допустить Вас к уроку во избежание причинения вреда здоровью.
9. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей, необходимо снять до занятия.
10. Категорически запрещается посещать групповые программы высокого уровня подготовленности до 16 лет.
11. Посещать групповые программы начального уровня, включая танцевальные классы, программы «Разумное тело» (пилатес, йога и т.д.) разрешается с 14 лет только при наличии справки от педиатра со следующей формулировкой: «противопоказаний к групповым и индивидуальным занятиям на суше и в бассейне в фитнес клубе нет».
12. 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.