

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "ФитПро"
_____ Ефимов А. В.
от «18» марта 2026 г.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ФИТНЕС-КЛУБЕ.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Посещать Клуб и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности.
- 1.2. Приступая к занятиям, Член Клуба подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если оно наступило в результате обострения травмы или хронического заболевания.
 - 1.2.1. До первого посещения Клуба Член Клуба обязан пройти барьерный осмотр кожных покровов у фельдшера Клуба (либо предоставить справку от врача).
 - 1.2.2. При наступлении беременности Член Клуба обязан уведомить об этом Исполнителя и предоставить справку из женской консультации с разрешением посещать занятия.
- 1.3. При малейшем недомогании, появлении болей, головокружении Член Клуба обязан немедленно прекратить занятие и обратиться к сотруднику Клуба для оказания первой помощи или вызова скорой медицинской помощи.
- 1.4. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и закрытой спортивной обуви, регламентированной для используемой тренировочной зоны. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.
- 1.5. На территории Клуба во избежание несчастных случаев запрещается:
 - 1.5.1. Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 - 1.5.2. Распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства;
 - 1.5.3. Приводить с собой животных;
 - 1.5.4. Приступать к занятиям при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании;
 - 1.5.5. Использовать оборудование и инвентарь Клуба не по назначению;
 - 1.5.6. Заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию;
 - 1.5.7. Использовать неисправное оборудование;
 - 1.5.8. Брать влажными руками любое спортивное оборудование (диски, гантели, грифы штанги, бодибары и пр.). Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
 - 1.5.9. Тренироваться с голым торсом во всех зонах кроме бассейна;
 - 1.5.10. Отвлекать внимание занимающихся Членов Клуба от выполнения упражнения;
 - 1.5.11. Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.
 - 1.5.12. Бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать вне тренировочного процесса в холлах, коридорах, раздевалках и душевых;

- 1.5.13. Проводить персональные тренировки для других Членов Клуба (оказывать консультационные услуги имеют право только штатные инструкторы Клуба).
- 1.5.14. Находиться на территории Клуба с колясками, велосипедами, самокатами, роликовыми коньками, скейтбордами, а также хранить/заряжать электросамокаты.
- 1.5.15. Использовать жевательную резинку во время физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- 1.5.16. Блокировать эвакуационные выходы, доступ к пожарным щитам и огнетушителям инвентарем или личными вещами
- 1.6. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 1.7. Солярии запрещается посещать мокрыми, в мокром купальнике или мокрой обуви. Обязательно использование защитных очков для солярия и стикини (защита сетчатки глаз и нежных участков кожи). Член Клуба обязан самостоятельно контролировать время инсоляции в зависимости от своего типа кожи для предотвращения ожогов.

2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Используйте каждый тренажер только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией на тренажере.
- 2.2. Самостоятельное посещение тренажёрного зала Несовершеннолетними Членами Клуба до 18 лет не допускается. Несовершеннолетние Члены Клуба могут посещать тренажёрный зал в рамках групповых занятий согласно Виду Комплекса услуг по Договору или в рамках персональной тренировки с инструктором Исполнителя.
- 2.3. При выполнении упражнений со штангой необходимо в обязательном порядке использовать замки безопасности.
- 2.4. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить, учитывая уровень собственной подготовленности. При работе с максимальными весами обязательна страховка со стороны инструктора Клуба.
- 2.5. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т. д.) рекомендовано пользоваться атлетическим поясом.
- 2.6. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
- 2.7. Все крупные, длинные украшения необходимо снять до входа на территорию зала во избежание зацепов за подвижные части тренажеров и получения травм.
- 2.8. Уважайте окружающих. Не используйте парфюмерию с сильным запахом. Пользуйтесь личным полотенцем при контакте с обивкой тренажера.
- 2.9. Не занимайте тренажер, если вы не выполняете на нем упражнение (в том числе для отдыха или использования телефона). Запрещается резервировать тренажеры, оставляя на них личные вещи.
- 2.10. Соблюдайте чистоту и порядок. После выполнения упражнения обязательно возвращайте диски, гантели и иной инвентарь на специально отведенные места (стойки).
- 2.11. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на одном конце штанги более чем на 20–25 кг может привести к ее опрокидыванию.
- 2.12. При работе на грузоблочных тренажерах опускайте веса плавно, не допуская удара блоков друг о друга.

2.13. Во время самостоятельных занятий запрещается бросать на пол оборудование (гантели, штанги, блины и прочее), так как это ведет к повреждению оборудования, отделки помещений, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

2.14. В тренажерном зале запрещено использование сыпучих субстанций (магнезия, тальк, присыпка и т. д.). Использование жидкой магнезии разрешено только при условии самостоятельной и тщательной уборки ее следов с оборудования.

3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ВОДНОМ КОМПЛЕКСЕ

3.1. Территория Водного комплекса включает:

- Большую чашу бассейна (25 метров, 5 дорожек) – предназначена для свободного плавания, проведения персональных тренировок и секций;
- Малую чашу бассейна – предназначена для проведения аквааэробики, секций и свободного плавания;
- Детскую чашу бассейна – предназначена для детей младше 7 лет, проведения детских секций, персональных тренировок и занятий «Мама-малыш»;
- Турецкую парную (хамам), финские сауны, зону отдыха.

Внимание: свободное плавание во всех чашах бассейна осуществляется с учетом расписания Клуба. Групповые занятия (секции, аквааэробика) и персональные тренировки имеют приоритет. Во время их проведения зона для свободного плавания может быть ограничена дежурным инструктором или полностью недоступна.

3.2. Посещать Водный комплекс разрешается только в плавательном костюме: купальник (слитный или раздельный) или плавки (плавки, джаммеры), плотно прилегающие к телу.

Посещение бассейна в плавательных шортах с карманами запрещено! Обязательно наличие плавательной шапочки и специальной нескользящей обуви, а также полотенца.

3.3. В соответствии с требованиями СанПиН, перед посещением бассейна каждый Член Клуба обязан тщательно вымыться в душе с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм.

3.4. Лейкопластыри, а также все украшения, заколки с острыми краями, пирсинг необходимо снять до входа в воду.

3.5. Во время плавания разрешено использовать только круговое движение по дорожке (против часовой стрелки, держаться правой стороны). Необходимо соблюдать безопасную дистанцию. При пересечении бассейна поперек необходимо подныривать под разделительными дорожками, а не преодолевать их сверху. При необходимости остановки в ходе тренировки необходимо располагаться в углах дорожки.

3.6. На территории Водного комплекса строго запрещается:

- 3.6.1. Шуметь и кричать;
- 3.6.2. Бегать по обходным дорожкам;
- 3.6.3. Прыгать в воду с бортиков;
- 3.6.4. Сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках (волногасителях);
- 3.6.5. Втирать в кожу различные масла, кремы и мази перед посещением бассейна или саун;
- 3.6.6. Использовать моющие средства в стеклянной таре и проносить любые напитки в стекле;
- 3.6.7. Использовать бритвенные принадлежности, проводить процедуры пилинга и окрашивания волос;

3.6.8. Приносить с собой и употреблять пищу.

3.7. Правила групповых занятий в бассейне (аква-аэробика):

3.7.1. Опоздание на занятие более чем на 5 минут дает инструктору право не допустить Члена Клуба до тренировки;

3.7.2. Запрещается использовать "свою" хореографию, игнорируя указания тренера;

3.7.3. Запрещается отвлекать инструктора и проходить перед его лицом/за его спиной во время проведения занятия.

3.8. Правила посещения парных и саун:

3.8.1. Запрещается лить воду и иные жидкости на датчики и нагревательные элементы;

3.8.2. Запрещается сушить одежду, полотенца и обувь;

3.8.3. Запрещается сидеть на деревянном покрытии сауны без полотенца.

3.8.4. Запрещается использовать эфирные масла, настои, скрабы на основе кофе, мочалки, щетки, пемзы и банные веники.

3.9. Правила для Несовершеннолетних в Водном комплексе:

3.9.1. Нахождение в Клубе детей до 3 лет включительно требует непрерывного сопровождения Законным представителем. Обязательным условием нахождения в бассейне таких детей является наличие специальных трусиков-подгузников для плавания.

3.9.2. Дети от 3 до 6 лет включительно могут пользоваться только детской аква-зоной и только детскими раздевалками. Доступ во взрослые раздевалки и большой бассейн для данной возрастной группы запрещен (исключение — ПТ). Вход в воду детского бассейна Законному представителю строго запрещен (кроме семейных занятий/секций).

3.9.3. Дети от 7 лет и старше могут самостоятельно переодеваться во взрослых раздевалках. Законный представитель, не имеющий Членства, ожидает их в специально отведенной зоне.

3.9.4. Для допуска к плаванию в бассейне детей до 11 лет включительно обязательно предоставление справки от педиатра (раз в 6 месяцев) и анализа на энтеробиоз (раз в 3 месяца). Для детей 12–17 лет включительно — справка от педиатра.

3.9.5. Несовершеннолетние 14–18 лет могут самостоятельно пользоваться большим бассейном при условии умения плавать и только при наличии письменного заявления об ответственности от Законного представителя.

3.9.6. Посещение парных детьми до 14 лет допускается только в сопровождении Законного представителя.

3.9.7. Участие Несовершеннолетнего Члена Клуба во взрослых групповых занятиях по расписанию водного комплекса запрещено ввиду несоответствия рекомендуемой нагрузки возрасту и физическому развитию.

4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛАХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

4.1. Разрешается посещать занятия только в спортивной форме и обуви, предназначенной для конкретного вида тренировки.

4.2. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой и функциональный тренинг, танцы) босиком, в носках, балетках или чешках. Исключение составляют специальные занятия категории «Mind & Body» (йога, пилатес, стрейтчинг), на которых нахождение босиком или в носках прямо разрешено инструктором.

4.3. Необходимо приходить на занятия вовремя. Инструктор имеет право не допустить на занятие Члена Клуба, опоздавшего более чем на 5–10 минут, так как это травмоопасно.

- 4.4. Запрещается использовать инвентарь не по назначению и выносить его из зала.
- 4.5. Крупные и острые украшения необходимо снять до начала занятия.
- 4.6. С учётом повышенной динамики движения строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии менее 1,5 метров от окон и зеркал.
- 4.7. Запрещается использование мобильных телефонов во время активной фазы занятия.
- 4.8. Запрещается резервировать места в зале путем размещения оборудования или личных вещей, а также входить в зал с большими спортивными сумками.
- 4.9. Нахождение Несовершеннолетнего Члена Клуба в залах групповых программ (аэробных залах) не допускается, за исключением проведения персональной тренировки или группового занятия для данной возрастной категории под непосредственным руководством инструктора. Участие несовершеннолетних во взрослых групповых занятиях в залах групповых программ запрещено ввиду несоответствия рекомендуемой нагрузки и характеристик оборудования возрасту и физическому развитию Несовершеннолетнего Члена Клуба.

5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В СТУДИИ ЕДИНОБОРСТВ

- 5.1. Посещение студии единоборств разрешается исключительно в спортивной форме. Заходить на специальные покрытия (маты татами, ринг, клетка) разрешается только без обуви (босиком) или в специализированной спортивной обуви для единоборств (борцовки, боксерки)
- 5.2. Опоздание на занятие более чем на 5 минут может быть небезопасным для здоровья Члена Клуба из-за пропуска разминки. Инструктор имеет право не допустить опоздавшего на тренировку.
- 5.3. Оборудование студии единоборств предназначено только для использования внутри студии. Вынос любого оборудования (груши, перчатки, лапы и т. д.) за пределы зала категорически запрещен.
- 5.4. После окончания тренировки весь использованный инвентарь необходимо аккуратно вернуть в исходное положение (на штатные места). Запрещается оставлять в зале предметы личного пользования.
- 5.5. В студии запрещено употреблять продукты питания, использовать жевательную резинку, а также приносить любые напитки, за исключением воды в закрытых пластиковых или металлических спортивных бутылках (стекло запрещено).
- 5.6. Нахождение Несовершеннолетнего Члена Клуба в студии единоборств без сопровождения инструктора строго запрещено. Несовершеннолетние Члены Клуба допускаются в студию исключительно во время проведения персональных тренировок или в рамках детских групповых занятий по расписанию.
- 5.7. Запрещено наносить любые надписи на стены зала единоборств, опираться на зеркала, а также совершать действия, влекущие за собой порчу защитных покрытий, татами и иного оборудования Клуба.

6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЗОНЕ КРОССФИТА

- 6.1. Зона кроссфита (функционального тренинга) предназначена для тренировок высокой интенсивности с использованием свободных весов и специализированного инвентаря (гири, тумбы, канаты, медболы, сани). Член Клуба обязан адекватно оценивать уровень своей физической подготовки перед началом работы в данной зоне.

6.2. В связи с высокой динамикой упражнений (махи, броски, рывки) Член Клуба обязан строго соблюдать безопасную дистанцию (не менее 1,5–2 метров) до других занимающихся, оборудования и зеркал, чтобы избежать столкновений и травм.

6.3. При выполнении упражнений со штангой или тяжелыми гирями (тяжелая атлетика) сброс инвентаря на пол допускается только на специализированном амортизирующем покрытии (тяжелоатлетических помостах). Категорически запрещается бросать штангу с большим весом с высоты головы, груди или пояса — бросать тяжелые веса строго запрещено (тяжелым считается любой вес, который занимающийся не может контролируемо опустить на пол). Во избежание создания дискомфорта для посетителей этажом ниже, необходимо всегда сопровождать штангу руками и опускать её плавно до самого пола.

6.4. Запрещается сбрасывать пустые грифы. При сбросе снаряда Член Клуба обязан контролировать его отскок, чтобы не нанести травму себе или окружающим.

6.5. В зоне кроссфита запрещено использование сухой (сыпучей) магнезии, талька и присыпок. Разрешено использование только жидкой магнезии, при этом Член Клуба обязан самостоятельно очистить грифы, турники и пол от ее следов после окончания упражнения.

6.6. Запрещается резервировать станции функционального тренинга или забирать несколько видов инвентаря одновременно, блокируя возможность тренировки для других посетителей зоны. После завершения комплекса весь инвентарь должен быть немедленно возвращен на штатные места хранения.

6.7. Нахождение Несоввершеннолетнего Члена Клуба (младше 18 лет) в зоне кроссфита не допускается, за исключением проведения персональной тренировки или специализированного группового занятия для данной возрастной категории под непосредственным руководством инструктора.

7. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В СТУДИИ САЙКЛА (ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ)

7.1. Перед началом занятия Член Клуба обязан отрегулировать велотренажер (высоту и вылет седла, высоту руля) под свои физиологические параметры и убедиться, что все фиксаторы и крепления надежно затянуты. При необходимости следует обратиться за помощью к инструктору.

7.2. К занятиям допускаются лица только в жесткой спортивной обуви (кроссовки) или специализированной велообуви (с контактными шипами). Запрещено использовать обувь на мягкой подошве. Ступни должны быть надежно зафиксированы в ремешках педалей или пристегнуты к контактным педалям.

7.3. Во избежание попадания одежды во вращающиеся механизмы тренажера не рекомендуется заниматься в широких (расклешенных) брюках. Предпочтительна облегающая спортивная одежда.

7.4. Тренажеры в студии оснащены тяжелым маховиком с фиксированной передачей.

Категорически запрещается снимать ноги с педалей до полной остановки маховика! Для экстренной остановки вращения педалей необходимо нажать на рычаг (кнопку) экстренного торможения.

7.5. Во время занятия запрещается вращать педали в обратном направлении, если это не предусмотрено конструкцией конкретного тренажера и не скомандовано инструктором.

7.6. Ввиду высокой интенсивности потоотделения на тренировке, наличие личного полотенца и бутылки с питьевой водой является обязательным. После окончания тренировки Член Клуба обязан протереть тренажер от пота.

7.7. Нахождение Несовершеннолетнего Члена Клуба (младше 18 лет) в студии сайкла не допускается, за исключением проведения персональной тренировки под руководством инструктора. Участие несовершеннолетних во взрослых групповых сайкл-занятиях запрещено из-за риска перегрузки сердечно-сосудистой системы и несоответствия габаритов тренажера росту ребенка.

8. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

8.1. Во избежание складывания механизма, поломки стола и получения травм, строго запрещается садиться, облакачиваться или опираться на теннисный стол.

8.2. Во время игры необходимо соблюдать безопасную дистанцию от других игроков во избежание удара ракеткой при случайном замахе.

9. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЕ

9.1. В целях безопасности (во избежание попадания пищи в дыхательные пути во время активных игр) запрещается приносить в детскую комнату продукты питания, напитки и жевательную резинку.

9.2. В посещении детской комнаты будет отказано при наличии у ребенка признаков ОРВИ (кашель, насморк, повышенная температура) или иных инфекционных заболеваний.

9.3. Во время пребывания ребенка в детской комнате его Законный представитель обязан безотлучно находиться на территории Клуба и быть доступным по мобильному телефону для оперативной связи с сотрудниками Клуба в случае непредвиденных ситуаций или травм.

10. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В РАЗДЕВАЛКАХ И ДУШЕВЫХ

10.1. Перемещение в душевых и влажных зонах раздевалок разрешено только в специальной нескользящей обуви (резиновых тапочках) во избежание падения и в целях личной гигиены.

10.2. На территории раздевалок и душевых запрещено бегать, прыгать, толкаться, бросать какие-либо предметы, кричать и громко разговаривать.

10.3. Строго запрещено приносить шампуни, гели для душа и иные моющие средства в стеклянной таре (высокий риск порезов в случае падения и разбивания флакона).

10.4. Запрещено проводить в душевых индивидуальные гигиенические процедуры (бритье, стрижка волос, корректировка ногтей, скобление пяток, использование скрабов на основе кофе и глины), так как это нарушает санитарные нормы и ведет к засорению канализации.

10.5. Взрослым Членам Клуба категорически запрещается использовать шкафчики и помещения детских раздевалок для личных нужд (не в рамках сопровождения ребенка).

11. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

11.1. Член Клуба несет материальную ответственность за утерю или намеренную порчу оборудования, инвентаря и имущества Клуба.

11.2. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью или имуществу Члена Клуба противоправными действиями третьих лиц.

11.3. В случае нарушения Членом Клуба настоящих Правил техники безопасности, Клуб оставляет за собой право пересмотреть действие договора на оказание услуг.