

Утверждено
Приказом генерального директора
ООО «ДУХ»
От 14.02.2025 № 1



ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Город Уфа

2025 год

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Содержание.

1. Понятия и определения, используемые в настоящих правилах.
2. Общие положения.
3. Инструкция по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала.
4. Инструкция по технике безопасности и правила посещения зон саун парных.
5. Инструкция по технике безопасности и правила посещения зоны кардио-тренажеров.
6. Инструкция по технике безопасности и правила посещения сайкл студии и зон для сайкла.
7. Инструкция по технике безопасности и правила посещения групповых программ.
8. Инструкция по технике безопасности и правила посещения душевых /раздевалок.
9. Инструкция по технике безопасности и правила посещения клуба несовершеннолетними.

Понятия и определения, используемые в настоящих правилах.

1. Клуб – обособленное подразделение Общества с ограниченной ответственностью «Дух», ОГРН 1190280041357, ИНН 0274947587, адрес места нахождения: г. Уфа, ул. Менделеева, д.137, помещ.51Ж, осуществляющее деятельность фитнес-центров на обособленной территории, расположенное по одному из следующих адресов:
- г. Уфа, ул. Губайдуллина, д.6, ТЦ «Аркада»

2. Посетитель - физическое лицо возрастом от 14 лет и старше, которое и (или) в пользу которого заключен Контракт на условиях Оферты, размещенной на официальном сайте Компании www.spiritfit.ru и/или размещенной в общедоступном для ознакомления месте на территории Клуба.

3. Понятия и определения Инструктор, Тренер, Персонал фитнес-клуба, Администрация фитнес-клуба, Администрация клуба, Инструктор класса cycle (сайкл) являются собирательными и означают работников и специалистов Клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Перед обращением к такому специалисту Посетитель обязан убедиться в том, что такой специалист является работником Клуба. В противном случае, Клуб не несет ответственности за рекомендации и советы полученные от третьих лиц, не являющихся работниками Клуба. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям персонала, касающимся соблюдения техники безопасности во время посещений - это снизит риск возникновения травматизма.

Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, в отделах продаж, и/или на информационных досках, и/или на сайте фитнес-клуба и находятся в свободном доступе для всех посетителей.

1. Общие положения.

- 1.1. Правила техники безопасности (далее - Правила) предоставляются для ознакомления всем посетителям фитнес-клуба (далее - Клуб). Правила размещены в доступных для ознакомления местах, включая рецепцию, отделы продаж Клуба, официальный сайт Клуба, а также на информационных стендах в здании Клуба.
- 1.2. При использовании услуг Клуба Вы, как посетитель, подтверждаете своё ознакомление и согласие с данными Правилами. Правила обязательны для соблюдения всеми посетителями Клуба без исключения, независимо от пола, возраста, состояния здоровья, наличия членства в Клубе. Правила распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны, доступные в Клубе.
- 1.3. Используя услуги Клуба, Вы, как посетитель, подтверждаете отсутствие у Вас медицинских противопоказаний к занятиям физической активностью. Таким образом, Вы берете на себя полную ответственность за свое здоровье, освобождая от этой ответственности Клуб и его сотрудников. Ваше использование услуг Клуба служит подтверждением отсутствия у Вас противопоказаний к таким занятиям.
- 1.4. В дополнение к данным Правилам, посетители Клуба обязаны соблюдать общие правила техники безопасности для общественных мест и мест с массовым пребыванием людей, в том числе правила пожарной и антитеррористической безопасности, а также установленные нормы поведения, включая, но не ограничиваясь, положениями регламентов о физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.
- 1.5. Строго запрещается пользоваться услугами Клуба в случае наличия у посетителя незаживших травм, общего недомогания, а также любых отклонений физического состояния от индивидуальной нормы. В случае ухудшения самочувствия, обострения хронических заболеваний, травматизма во время нахождения в Клубе, посетитель обязан немедленно прекратить тренировку, сообщить о своем состоянии администратору Клуба или ближайшему сотруднику и запросить необходимую помощь.
- 1.6. Рекомендуется воздержаться от посещения Клуба при наличии даже минимальных признаков недомогания в целях предотвращения возможных негативных последствий для здоровья.
- 1.7. Посетителям Клуба не рекомендуется использовать услуги, оказываемые другими посетителями, независимо от формы оплаты (безвозмездной или платной). Клуб не несет ответственности за организацию, проведение и последствия таких услуг, включая квалификацию участников, их физическое состояние, медицинское обеспечение и действия, предпринятые в ходе оказания этих услуг. В случае нарушения данного положения администрация Клуба оставляет за собой право прекратить предоставление таких неутвержденных услуг.
- 1.8. Посетители Клуба обязаны заниматься в специальной спортивной одежде и обуви с закрытым носком и пяткой, обладающей нескользящей подошвой. Подбор спортивного экипирования должен соответствовать антропометрическим особенностям посетителя, виду физической нагрузки, условиям микроклимата в помещении и индивидуальным предпочтениям. Запрещается заниматься с голым торсом и/или босиком. При выполнении упражнений с отягощениями рекомендуется использование атлетического пояса и специализированной экипировки.
- 1.9. Рекомендуется воспользоваться услугами инструктора для тренировок в Клубе, предпочтительно персонального, с целью обеспечения безопасности и эффективности занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений зависит от множества факторов, включая индивидуальные характеристики посетителя. Инструктор поможет

контролировать корректность выполнения упражнений, следить за техникой безопасности и предоставить необходимые инструкции. При отказе от услуг инструктора рекомендуется опираться исключительно на проверенные источники информации о тренировочном процессе.

1.10. Перед началом тренировок или посещением любой зоны Клуба рекомендуется снять украшения и другие предметы, способные представлять опасность во время занятий (часы, серьги и т.п.), а также убрать из карманов острые и иные посторонние предметы. Ценные личные вещи следует оставлять в специально предназначенных для этого ячейках, расположение которых можно уточнить у администратора на рецепции Клуба.

1.11. В рамках нахождения на территории Клуба посетители обязаны проявлять уважение к окружающим и соблюдать нормы личной и общественной гигиены. Запрещается использование косметических средств и парфюмерии с интенсивным ароматом перед тренировкой, так как это может вызывать дискомфорт у других посетителей или спровоцировать аллергические реакции. Требуется использование личного полотенца для предотвращения оставления следов пота на тренажерах и оборудовании. В случае наличия микротравм необходимо принять меры для предотвращения контаминации оборудования и инвентаря, а также избегать попадания крови на оборудование. В Клубе предусмотрены аптечки для оказания первой помощи.

1.12. На территории Клуба категорически запрещается: употребление и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, отдыха и в раздевалках; курение; употребление алкогольных, наркотических и психотропных веществ; использование стеклянных емкостей для воды; жевание жевательной резинки.

1.13. При участии в групповых занятиях важно соблюдать пунктуальность. Опоздание более чем на 5 минут может привести к отказу в участии в данном занятии.

1.14. Перед началом использования тренажеров и оборудования необходимо ознакомиться с инструкциями по безопасности, размещенными на тренажерах или доступными через QR-код. За дополнительной информацией можно обращаться к инструкторам или изучить ее на сайте производителя. Не рекомендуется опираться на непроверенные источники или советы других посетителей Клуба относительно использования тренажеров и оборудования.

1.15. Использование тренажеров, оборудования и инвентаря Клуба предназначено исключительно для целей, указанных в инструкциях. Запрещается изменять назначение оборудования, в том числе изменять направление движения тросов, блоков и других частей, перегружать тренажеры, вскрывать или наклонять их. Запрещено прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Несоблюдение данных правил может привести к травмам и поломке оборудования.

1.16. Посетителям Клуба запрещается самостоятельно включать и выключать видеоаппаратуру, звуковое оборудование, компьютерную технику, а также системы освещения, кондиционирования и вентиляции Клуба. Также запрещено подключать к аппаратуре Клуба личные устройства и цифровые носители.

1.17. Во время проведения мероприятий, организуемых фитнес-клубом (далее – Клуб), доступ к определенным тренировочным зонам может быть ограничен. Посетители обязаны учитывать данное ограничение и следовать указаниям персонала Клуба относительно доступа к тренировочным зонам в период проведения мероприятий.

1.18. Бег, прыжки, демонстрация физкультурных или акробатических упражнений в холлах, коридорах, на лестницах Клуба запрещены. Перемещение по указанным зонам должно осуществляться с соблюдением осторожности и внимания к информационным табличкам и указателям, в том числе касательно возможных ограничений на передвижение..

1.19. При использовании лестниц в Клубе необходимо соблюдать меры безопасности, в частности, придерживаясь за перила при подъеме и спуске.

1.20. При проходе через турникет необходимо следить за тем, чтобы элементы одежды, сумки и другие аксессуары не зацепились за выступающие части турникета, что может привести к повреждению имущества посетителя или самого турникета.

1.21. При открытии или закрытии дверей Клуба запрещается использовать для этого ноги или другие части тела или спортивный инвентарь или любые другие предметы; следует пользоваться дверными ручками.

1.22. Посетителям запрещается распространять на территории залов групповых программ любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления, также как и проводить общие консультации по питанию, лекции по нутрициологии, составлять планы питания и так далее.

1.23. В случае возникновения чрезвычайной ситуации (например, появление посторонних запахов, задымление, возгорание) или любой аварийной ситуации, посетители обязаны немедленно информировать об этом администрацию Клуба и действовать строго в соответствии с их указаниями, сохраняя спокойствие и дисциплину.

2. Инструкция по технике безопасности и правила посещения тренажёрного зала.

2.1. Общие требования безопасности.

2.2. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.

2.2.1. Доступ к занятиям в тренажёрном зале предоставляется исключительно после ознакомления и подтверждения согласия с настоящими правилами техники безопасности.

2.2.2. Допуск к использованию тренажёрного оборудования разрешается лицам, достигшим 16-летия, при условии отсутствия медицинских противопоказаний для выполнения силовых и фитнес-упражнений, подтверждённых соответствующими медицинскими документами.

2.2.3. Посетителей предупреждают о том, что регулярные тренировки с использованием отягощений могут способствовать обострению скрытых заболеваний.

2.2.4. Лица не достигшие 18-летнего возраста в тренажёрный зал допускаются, только при наличии согласия их родителей или иных законных представителей.

2.2.5. Запрещено использование ювелирных изделий во время тренировок в целях предотвращения травм и повреждения тренажёрного оборудования.

2.2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.2.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.

2.2.2. Перед началом занятия, пользователи обязаны осуществить тщательную проверку тренажёра на предмет его исправности и надёжности установки и крепления, чтобы предотвратить возможные несчастные случаи и обеспечить безопасность тренировочного процесса.

2.2.3. Для минимизации риска травматизма, перед началом работы на тренажёрах, необходимо обеспечить проведение качественной разминки, продолжительностью не

менее 7 минут. Кроме того, перед выполнением каждого конкретного упражнения требуется проведение целенаправленной разминки, включающей в себя 1-2 подхода с использованием веса, который составляет приблизительно 50%-70% от максимального рабочего веса пользователя в данном упражнении.

2.3.2. Требования безопасности во время занятий.

2.3.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.

2.3.2. Перед началом занятий, пользователь обязан осуществить тщательную проверку тренажёра на предмет его исправности и надежности установки крепления, чтобы предотвратить возможные несчастные случаи и обеспечить безопасность тренировочного процесса.

2.3.3. Посетители обязаны строго соблюдать нормы чистоты и гигиены в помещениях Клуба, включая тренажёрный зал.

2.3.4. Перед началом использования тренажёра каждый посетитель должен удостовериться в корректности установки требуемой личной нагрузки на оборудовании.

2.3.5. При использовании тренажёров необходимо строго следовать инструкциям, прилагаемым к каждому тренажёру. Неправильная настройка или эксплуатация оборудования может привести к травмам или несчастным случаям.

2.3.6. Запрещается перемещение тренажёров и иного оборудования относительно их первоначальных позиций.

2.3.7. Во избежание попадания личных вещей или воды в движущиеся части оборудования, необходимо обеспечить их сохранность в надлежащих местах.

2.3.8. Строго запрещается размещение жидкостей на электрических тренажёрах, а также в непосредственной близости от них на полу.

2.3.9. При начале занятий на беговой дорожке обязательно следует встать на боковые подставки, установить минимальную скорость и приступать к тренировке только после начала движения ленты. Во избежание травматизма необходимо соблюдать максимальную осторожность при входе и выходе с движущихся частей кардиотренажёра. Во время занятия требуется непрерывный самоконтроль состояния здоровья, избегание переутомления и сохранение концентрации внимания.

2.3.10. При использовании разборной штанги обязательно следует обеспечивать равномерное снятие и надевание весовых дисков с обеих сторон грифа (поочередно с каждой стороны), чтобы предотвратить риск её опрокидывания и возникновения травм.

2.3.11. Во избежание травматизма, при выполнении упражнений со штангой обязательно использование замков безопасности.

2.3.12. При выполнении упражнений с использованием штанги, гантелей, гирь необходимо применять полный захват оборудования всеми пятью пальцами каждой руки. Запрещается приближение к спортивному оборудованию с влажными руками во избежание риска срыва и потенциального травматизма.

2.3.13. После использования спортивного инвентаря каждый посетитель обязан возвращать его на исходное место хранения.

2.3.14. Во время выполнения упражнений требуется исключить любые отвлекающие действия, включая разговоры или задавание вопросов другим посетителям, выполняющим упражнения.

2.3.15. При выполнении базовых упражнений, таких как становая тяга, приседания, обязательно использование атлетического пояса для предотвращения травм.

2.3.16. Выполнение базовых упражнений, таких как жим лежа, приседания со штангой, должно осуществляться только при наличии страховки со стороны партнера или персонального тренера (инструктора).

2.3.17. Использование отягощений или весов, приближающихся к максимально допустимым для конкретного пользователя, допускается исключительно в присутствии и под непосредственной страховкой опытного партнера или квалифицированного персонального тренера (инструктора).

2.3.18. Передвижение в пределах зала должно осуществляться без спешки и с соблюдением необходимого расстояния до рабочих зон других занимающихся. Строго запрещено бегать, прыгать или каким-либо образом отвлекать внимание других посетителей.

2.3.19. После завершения упражнений каждый тренирующийся обязан убрать использованный им спортивный инвентарь (блины, гантели, штанги и прочее) на заранее определённые для этого места.

2.3.20. В случае возникновения признаков ухудшения самочувствия во время занятий, пользователь должен незамедлительно прекратить тренировку и уведомить об этом администратора Клуба. Клуб не несет ответственности за все возможные последствия продолжения посетителем занятий в условиях ухудшения его самочувствия.

2.3.21. При освоении новых упражнений обязательно начинать с веса, позволяющего выполнить не менее 20 повторений за подход. Необходимо строго соблюдать принципы последовательности и постепенности при увеличении нагрузок.

2.3.22. Запрещается занимать тренажёр без активного использования или во время продолжительного перерыва между подходами. Пользователи должны использовать личное полотенце для предотвращения оставления следов и соблюдения гигиены на оборудовании.

2.3.23. Выполнение упражнений со свободными весами должно производиться на безопасном расстоянии не менее 1-2 метров от стеклянных, зеркальных поверхностей, входов и выходов в помещение.

2.3.24. Все занятия в тренажерном зале должны быть завершены не позднее чем за 15 минут до окончания рабочего времени Клуба.

2.4. В тренажёрном зале запрещается.

2.4.1. Строго запрещается использование тренажёров с признаками неисправности. В случае выявления дефектов (например, надрывов, механических повреждений) необходимо немедленно сообщить об этом администратору клуба. Продолжение занятий разрешается только после устранения обнаруженных неисправностей или замены дефектного оборудования.

2.4.2. Недопустимо превышение установленных пределов нагрузки на тренажёрные

устройства путём дополнительного навешивания грузов.

2.4.3. Запрещается контакт с движущимися частями блочных устройств тренажёров во избежание травматизма.

2.4.4. Категорически запрещается размещение бутылок с водой на тренажёрах, подключенных к электросети.

2.4.5. Перемещение тренажёров в зале строго запрещено. В случае повреждения оборудования или имущества Клуба пользователем, администрация вправе взыскать с него стоимость причинённого ущерба.

2.4.6. Запрещается начинать занятия в случае наличия незаживших травм или при ощущении общего недомогания. В случае ухудшения самочувствия во время занятий, необходимо немедленно прекратить тренировку и информировать администратора клуба или другого посетителя для передачи информации администрации.

2.4.7. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

2.4.8. Посетителям категорически запрещается самостоятельное изменение или регулировка температурного режима и уровня освещения в тренажёрном зале, поскольку это может нарушить общие условия и стандарты комфорта для всех занимающихся.

3. Инструкция по технике безопасности и правила посещения зон саун, парных.

3.1. Общие требования безопасности.

- 3.1.1. Доступ к посещению зон саун, парных предоставляется исключительно после ознакомления и подтверждения согласия с настоящими правилами техники безопасности.
- 3.1.2. Перед посещением сауны, парной необходима консультация с медицинским специалистом.
- 3.1.3. Следует учитывать наличие медицинских противопоказаний, включая, но не ограничиваясь ими: хронические воспалительные заболевания с риском обострения; мочекаменная болезнь; гипертоническая болезнь; инфекционные и контагиозные заболевания; заболевания почек; частые приступы стенокардии; онкологические заболевания; заболевания нервной системы; психические расстройства; тяжелые формы сахарного диабета, а также другие медицинские ограничения, которые могут вызвать ухудшение состояния здоровья при воздействии высоких температур.
- 3.1.4. Для беременных женщин разрешено посещение саун исключительно после получения медицинского разрешения от наблюдающего врача.
- 3.1.5. Сауны и парные помещения в Клубах обычно разделены по половому признаку, предоставляя отдельные зоны для мужчин и женщин. Вход в каждую сауну, парную осуществляется через соответствующую раздевалку для мужчин или женщин.

3.2. Требования безопасности до начала посещения зон саун, парных.

- 3.2.1. Доступ к посещению зон саун, парных предоставляется исключительно после ознакомления и подтверждения согласия с настоящими правилами техники безопасности.
- 3.2.2. Персонал Клуба вправе ограничить доступ в зоны саун и парных помещений без использования специальной обуви с нескользящей подошвой. Посетителям обязательно иметь сменную обувь для передвижения в прилегающих к саунам зонах.
- 3.2.3. Вход в помещение сауны или парной разрешается только без обуви. Обувь, включая резиновые сланцы, оставляется перед входом в данные помещения. Посетителям, желающим не ходить босиком, рекомендуется использовать специальные войлочные тапочки для саун и парных.
- 3.2.4. Перед посещением саун и парных помещений посетители должны смыть с себя все косметические средства, снять украшения (включая ювелирные изделия), контактные линзы, часы и прочие аксессуары, а также оставить их в предназначенных для хранения вещей шкафчиках.
- 3.2.5. Обязательным является проведение душа с использованием моющих средств и полное высушивание тела перед посещением саун, и парных. Также необходимо надеть головной убор, предназначенный для использования в саунах и парных помещениях.
- 3.2.6. Доступ к общим парильным зонам, где разрешено нахождение как мужчинам, так и женщинам одновременно, разрешается только в специальном купальном костюме.
- 3.2.7. Посещение саун и парных помещений разрешено только при наличии хорошего общего самочувствия. Не рекомендуется посещение сразу после приема пищи, в состоянии простудных заболеваний или алкогольного опьянения.
- 3.2.8. Перед посещением саун и парных помещений рекомендуется выполнить легкий прием пищи за 1,5 - 2 часа до начала сеанса. В случае необходимости приобретения перекуса на территории Клуба обратитесь к администраторам.

3.3. Требования безопасности во время посещения зон саун, парных.

- 3.3.1. Для предотвращения возможных аварий, связанных с электрооборудованием (электротравмами), а также для обеспечения оптимальных условий температуры и влажности в сауне, парной категорически запрещается выпускать воду на датчики и нагревательные камни. Также абсолютно запрещено сушить купальные костюмы или другие предметы внутри сауны.
- 3.3.2. Рекомендуется посещать сауну, парную по двое.
- 3.3.3. Запрещено заниматься физическими упражнениями в сауне, парной и на прилегающей территории.
- 3.3.4. Находясь в сауне, парной, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие.
- 3.3.5. При ухудшения состояния необходимо немедленно покинуть сауну и обратиться к администратору или любому находящемуся поблизости посетителю.
- 3.3.6. Использование сауны, парной допускается только при полной исправности помещения и оборудования.
- 3.3.7. Перед началом сеанса обязательно провести осмотр помещения сауны, парной, чтобы убедиться в отсутствии каких-либо дефектов внутри помещения и дефектов в оборудовании. Если вы обнаружите какие-либо дефекты, немедленно сообщите об этом администратору на рецепции, использование бани/сауны/парной при этом воспрещается.
- 3.3.8. В помещении сауны, парной при сидении на полках следует использовать индивидуальное сухое полотенце.
- 3.3.9. Перед каждым заходом обязанностью является прохождение душевой процедуры с тщательным удалением пота, следуя установленным общепринятым стандартам гигиены.
- 3.3.10. Рекомендуется избегать попадания влаги на голову перед посещением сауны, парной с целью предотвращения возможного перегрева головы.
- 3.3.11. Рекомендуется выполнение укладки волос в заплетенном или уложенном виде перед посещением сауны.
- 3.3.12. Не рекомендуется продолжительное нахождение в сауне сразу после входа. Рекомендуется постепенно увеличивать время пребывания в ней.
- 3.3.13. В сауне, парной необходимо начинать с нижних ступеней и плавно продвигаться к верхним, при этом разрешается сидеть или лежать на ступенях.
- 3.3.14. Посетители обязаны самостоятельно следить за продолжительностью своего пребывания в сауне, парной.
- 3.3.15. В случае возникновения нештатных ситуаций, таких как появление посторонних запахов, задымление, пожар и прочее, посетители обязаны немедленно покинуть сауну, парную и соприкасающуюся территорию, а также немедленно информировать об этом администраторов рецепции и действовать в соответствии с их указаниями, соблюдая спокойствие и подчиняясь дисциплине.

3.4. Запрещается во время посещения зон саун, парных.

- 3.4.1. Запрещено вносить в сауну, парную любую посуду, продукты питания, напитки, косметические средства и изделия из пластика, металла и аналогичные материалы.
- 3.4.2. Запрещено заниматься физическими упражнениями в сауне, парной и на прилегающей территории.
- 3.4.3. Недопустимо проводить индивидуальные гигиенические процедуры, такие как пилинг, бритье, депиляция, стрижка волос, корректировка ногтей ножницами, скобление пяток и подобные, в зоне саун, парной и душевых.
- 3.4.4. Запрещено перемещать камни внутри сауны, парной.

- 3.4.5. Выход в общие помещения Клуба обнаженным или частично обнаженным запрещен.
- 3.4.6. Использование личных электроприборов, включая музыкальные устройства, в помещении сауны и на ее территории запрещено.
- 3.4.7. Запрещено использование мобильных телефонов внутри сауны, парной и душевых.
- 3.4.8. Запрещено посещение сауны с предметами во рту, такими как жевательная резинка, леденцы и аналогичные.
- 3.4.9. Использование веников внутри парной запрещено.
- 3.4.10. В случае наличия табличек о временном закрытии сауны, парной, их использование запрещено прыгать/заходить в бассейн после парения запрещено.
- 3.4.11. Использовать сауну, парную с остатками мыльных средств на теле запрещено.
- 3.4.12. Количество посещений парной в рамках одной сессии ограничено тройным или пятикратным посещением.
- 3.4.13. Посетителям с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожи и открытыми ранами, запрещено использовать парную, сауну.
- 3.4.14. Запрещается требовать от персонала Клуба изменения установленного температурного режима в помещении парной.
- 3.4.15. Для предотвращения астматических приступов и аллергических реакций у других членов клуба запрещено использование любых косметических средств (таких как масло, мед, кофе, скрабы, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках/душевых сауны, парной. Также перед посещением сауны, парной запрещается наносить на кожу различные кремы и мази из-за возможного вреда для здоровья (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и прочее).
- 3.4.16. Приём пищи (включая спортивное питание) и его хранение в сауне, парной и на прилегающей к ней территории, в общих местах для клиентов и в зонах для тренировок строго запрещены. Исключение составляют специально отведенные для этого зоны (если они имеются в Клубе).

4. Инструкция по технике безопасности и правила посещения зоны кардио-тренажеров.

4.1. Общие требования безопасности.

- 4.1.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
- 4.1.2. Доступ к посещению зоны кардио-тренажеров предоставляется исключительно после ознакомления и подтверждения согласия с настоящими правилами техники безопасности.
- 4.1.3. Самостоятельное посещение зоны кардио-тренажеров (кардиозоны) разрешается посетителям старше 16 лет.
- 4.1.4. Во избежание травм посещение кардио-тренажеров (беговой дорожки, степпера, велотренажера) допускается в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп.
- 4.1.5. Для ознакомления с оборудованием кардиозоны и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж.
- 4.1.6. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), обратитесь к инструктору фитнес-клуба.
- 4.1.7. До начала занятий на тренажере и/или с оборудованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности, нанесенной на торец тренажера и/или

используя инструкцию по QR-коду размещенную на каждом тренажере.

4.2. Требования безопасности до начала посещения зоны кардио-тренажеров.

- 4.2.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
- 4.2.2. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку.
- 4.2.3. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 - 2 часа до начала вашего занятия.

4.2. Требования безопасности во время посещения зоны кардио-тренажеров.

- 4.2.1. Соблюдение методологии тренировок является обязательным.
- 4.2.2. Занимаясь на кардио-тренажерах начинайте занятия с умеренной нагрузкой, повышая ее постепенно. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса).
- 4.2.3. Устанавливаете на тренажерах посильные для вас нагрузки, учитывая ваше состояние здоровья, и уровень подготовленности организма к нагрузкам.
- 4.2.4. Внимательно следуйте инструкциям по использованию каждого конкретного кардио-тренажера.
- 4.2.5. При посещении:

Беговой дорожки:

- Перед началом работы на беговой дорожке обязательно надевайте «стоп-клипсу», она экстренно остановит дорожку если вы оступились;
- При начале движения беговой дорожки нужно стоять по бокам от полотна, на раме тренажера, установить минимальную скорость, взяться за поручни и начать тренировку после того как лента пришла в движение;
- Обязательна разминка, включающая ходьбу в умеренном темпе;
- Очень внимательно следите за началом движения на беговой дорожке;
- Сходить с беговой дорожки можно только полной остановки
- Не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке, это может привести к потере равновесия и создать риски получения травмы.

Велотренажеры и степперы:

- При занятиях на степпере и велотренажере прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли, и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
- Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

Гребля:

- При выполнении гребли на тренажере следите, чтобы спина на всем протяжении движения была прямой.
- Основную работу выполняют ноги, руки при выполнении упражнения сгибаются только во второй фазе движения.

4.3. Запрещается во время посещения зоны кардио-тренажеров.

- 4.3.1. С целью обеспечения равного доступа посетителей к кардио-тренажерам запрещается резервировать кардио-тренажеры.
- 4.3.2. Запрещается вешать на тренажеры и/или оставлять на тренажерах одежду, полотенца

и т.п.

4.3.3. Запрещается самостоятельно пытаться устранить обнаружившиеся в ходе выполнения упражнений неисправности тренажеров. При обнаружении любых отклонений в нормальной работе тренажёра необходимо незамедлительно проинформировать об этом администрацию фитнес-клуба.

4.3.4. Запрещается использовать тренажёры с табличками, свидетельствующими об установленных ограничениях на использование тренажёра.

4.3.5. Запрещается передвигать тренажёры.

5. Инструкция по технике безопасности и правила посещения сайкл студии и зон для сайкла.

5.1. Общие требования безопасности.

5.1.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.

5.1.2. Доступ к посещению зоны сайкл студии и зон для сайкла предоставляется исключительно после ознакомления и подтверждения согласия с настоящими правилами техники безопасности.

5.1.3. Перед посещением сайкл студии и зоны для сайкла обязательно проконсультируйтесь с врачом. Существуют медицинские противопоказания для посещения сайкл студии и зоны для сайкла, некоторые из них:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- заболевания органов дыхания;
- тромбофлебит;
- сахарный диабет;
- варикозное расширение вен;
- артроз, повреждения, травмы коленных, голеностопных суставов;
- низкое или повышенное давление;
- гипертония;
- беременность и период лактации;
- миома;
- вегетососудистая дистония.

5.1.4. Во избежание травм посещение сайкл студии и зоны для сайкла допускается в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп и специальной велообуви.

5.1.5. Для ознакомления с оборудованием сайкл студии и зоны для сайкла, и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж.

5.1.6. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажёра (в том числе в части возможных противопоказаний), обратитесь к администрации фитнес-клуба.

5.1.7. Использование сайклов, выполнение упражнений на них, возможно только на персональном (по дополнительному согласованию) или групповом занятии (по расписанию клуба) по данному направлению в присутствии персонального тренера.

5.2. Требования безопасности до начала посещения сайкл студии и зоны для сайкла.

5.2.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.

5.2.2. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку.

5.2.3. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала упражнений. В случае необходимости перекуса на территории

фитнес-клуба, обратитесь к администраторам рецепции по вопросу приобретения протеиновых батончиков, печенья, мюсли, спортивного питания и т.п.

5.2.4. В случае, если клиент имеет длинные волосы, перед началом занятий на тренировке необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу.

5.2.5. Перед началом выполнения упражнений в классе по cycle (сайкл) необходимо убедиться, что вы находитесь в безопасной зоне, никто из окружающих вам не мешает. Также необходимо убедиться, что используемый вами тренажёр cycle (сайкл) для занятий и/или инвентарь находится в исправном состоянии и положении, его исходное состояние не деформировано, на нём не зафиксированы и в него не вставлены никакие дополнительные утяжелители, технические детали, посторонний инвентарь. Любой инвентарь/снаряд возможно использовать только после того, как вы лично убедились в его целостности, первоначальной базовой комплектации и отсутствии в нём дополнительных утяжелителей, технических деталей, постороннего инвентаря, которые могут повлиять на ход тренировочного процесса, возникновение травматизма и нежелательных последствий от тренировочных занятий.

5.2.6. Перед началом занятий на тренажёре cycle (сайкл) изучите его и убедитесь в исправности, надёжности его установки, ручек, педалей и так далее.

5.2.7. Тренажёр cycle (сайкл) рекомендуется выставлять на расстоянии не менее 1 метра от стёкол и зеркал, входов и выходов, а также от других занимающихся.

5.3. Требования безопасности во время посещения сайкл студии и зоны для сайкла.

- 5.3.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
- 5.3.2. Велотренажёры (cycle) разработаны и спроектированы с учетом всех человеческих форм, размеров и способностей. Регулируемые узлы и механизмы, полностью повторяют одноимённые части реального велосипеда. Поэтому перед началом занятия необходимо идеально адаптировать руль, седло и прочие части cycle (сайкл) под особенности своего тела. Разобраться с настройками поможет инструктор cycle (сайкл) - обязательно обращайтесь к нему за помощью в настройке и консультации. Правильная настройка тренажёра cycle (сайкл) очень важна для того, чтобы свести к минимуму риск получения травмы.
- 5.3.3. Седло велотренажера cycle (сайкл) регулируйте по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.
- 5.3.4. На первом занятии неукоснительно следуйте рекомендациям инструктора. Рекомендуется выполнять только те упражнения и в тех вариациях, которые соответствуют вашему уровню подготовленности. Только после того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, рекомендуется переходить на новый уровень сложности.
- 5.3.5. Уделяйте особое внимание суставам: избегайте блокировки коленных и локтевых суставов, сохраняя контроль над осанкой. Контролируйте сохранение тонуса в мышцах во время всего занятия для безопасности собственного здоровья.
- 5.3.6. 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.
- 5.3.7. Необходимо внимательно проверять состояние и положение спортивной формы, личных полотенец и ёмкостей для воды: шнурки при наличии должны быть плотно завязаны и убраны, ёмкости для воды плотно закрыты, личные полотенца не должны мешать движению во время тренировочного процесса.

- 5.3.8. В направлении сайкл имеется пять основных техник езды и три положения рук - максимально внимательно слушайте инструктора направления сайкл во время тренировочного процесса, чтобы безошибочно понимать, в какой именно технике и положениях необходимо производить тренировочную работу. Использовать свои вариации техник и опции упражнений во время занятия запрещено.
- 5.3.9. Велотренажёры (cycle) разработаны и спроектированы с учетом всех человеческих форм, размеров и способностей. Регулируемые узлы и механизмы, полностью повторяют одноимённые части реального велосипеда. Поэтому перед началом занятия необходимо идеально адаптировать руль, седло и прочие части сус (сайкл) под особенности своего тела. Разобраться с настройками поможет инструктор cycle (сайкл) - обязательно обращайтесь к нему за помощью в настройке и консультации. Правильная настройка тренажёра cycle (сайкл) важна для эффективной и безопасной.
- 5.3.10. На начальных тренировочных занятиях по направлению cycle (сайкл) необходимо работать при умеренных нагрузках. Соблюдая рекомендации инструктора, внимательно прислушивайтесь к собственным ощущениям усталости и сохранения контроля над техникой. Потеря контроля – сигнал о необходимости завершения тренировки, не дожидаясь ее окончания.
- 5.3.11. Избегайте чрезмерной скорости вращения педалей. Умеренное увеличение скорости вращения педалей возможно только в ходе выполнения тренировочного задания класса cycle (сайкл).
- 5.3.12. Избегайте чрезмерного движения верхней половиной тела, в том числе отжимания от руля и чрезмерного наклона вперёд и в стороны. Данные движения могут нарушить баланс и спровоцировать возникновение травматизма. Умеренное добавление в хореографию класса движений верхней половины тела возможно только в ходе выполнения тренировочного задания класса cycle (сайкл).
- 5.3.13. Рекомендуется использовать положение рук на руле (ладони в крайнем положении руля) согласно тренировочным заданиям класса cycle. Техника сидя в данном положении рук на руле весьма неудобна и может привести к чрезмерному перенапряжению мышц спины.
- 5.3.14. Езда на cycle (сайкл) на высокой скорости без сопротивления, является неэффективной и может нанести тяжёлую травму, если нога вырвется из крепления педали. Скоростная езда возможна только в ходе выполнения тренировочного задания класса cycle (сайкл).
- 5.3.15. Обязательно полностью, плотно и до конца фиксируйте ногу в креплении педали cycle (сайкл).
- 5.3.16. Внимательно контролируйте своё положение сидя в седле: если вы начинаете подпрыгивать в нём, то увеличьте сопротивление.
- 5.3.17. Рекомендуется использование велосипедных перчаток в ходе тренировочного занятия cycle (сайкл), а также велосипедных шорт, для того, чтобы избежать натираний кожных покровов
- 5.3.18. Убедитесь в целостности, исправности, пригодности к эксплуатации велотренажёра cycle (сайкл) и надежности механизма крепления седла.
- 5.3.19. Велотренажёры имеют не слишком большой вес, поэтому могут быть перемещены со своих мест предустановки при условии, что это делается под руководством инструктора фитнес-клуба. Перемещение тренажёра cycle (сайкл) 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 cycle (сайкл) легко можно перекачивать в любую часть зала.
- 5.3.20. Перемещение любого инвентаря и оборудования необходимо выполнять осторожно,

чтобы не травмировать никого из занимающихся, а также не причинить ущерб техническому, инвентарному оснащению и косметическому состоянию зоны. В случае повреждения занимающимся инвентаря и другого имущества, а также косметического состояния зоны, администрацией взимается полная стоимость причиненного ущерба.

- 5.3.21. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время занятия. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания за руль тренажёра cycle (сайкл), начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с тренажёра cycle (сайкл) и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.
- 5.3.22. Будьте внимательны при подборе рабочей амплитуды движений и усложнении модификации для каждого упражнения, и только последовательно и постепенно наращивайте амплитуду и уровень выполняемого упражнения. Не торопитесь повышать их, обязательно обращайтесь к инструктору класса cycle (сайкл) за консультацией относительно этого вопроса. Каждое тренировочное занятие рекомендуется начинать с минимальных усилий.
- 5.3.23. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечных сокращений (далее ЧСС). Не доводите себя до переутомления.
- 5.3.24. Для контроля ЧСС во время тренировочного занятия по cycle (сайкл) рекомендуется использование личного пульсометра.
- 5.3.25. Во время занятий, с новым для себя упражнением, в котором вы чувствуете себя неуверенно, необходимо обращаться за помощью к инструктору cycle (сайкл), для дополнительных объяснений и контроля.
- 5.3.26. При сильном потоотделении во время занятия необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.), устранять после себя следы пота на инвентаре. Подстилайте на коврик личное полотенце перед тем, как начать выполнять упражнение.
- 5.3.27. Использование индивидуальных средств гигиены (полотенца и т.п.), в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.
- 5.3.28. При возникновении вопросов в использовании тренажёра cycle (сайкл), или любого вида инвентаря, либо в выполнении того или иного упражнения, обязательно обратитесь к инструктору по cycle (сайкл), за объяснениями, и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на тренажёре cycle (сайкл), выполнению упражнения или работе с данным инвентарем.
- 5.3.29. Каждое занятие на классе cycle (сайкл) необходимо начинать с активной разминки. Данная общая разминка в начале занятия плавно подготовит организм к последующей тренировочной работе, поэтому не пренебрегайте разминкой, предлагаемой инструктором на классе. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время разминки, и во время всей работы на классе по cycle (сайкл). С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания тренажёре cycle (сайкл), начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений, разминки и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с тренажёра cycle (сайкл), и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного оборудования в программе запрещено.
- 5.3.30. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения

упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.

- 5.3.31. Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его.
 - 5.3.32. При выполнении упражнений следите за темпом выполнения движений и положением шейного отдела вашего позвоночника. Амплитуда обязательно должна быть контролируемой, а положение шейного отдела позвоночника должно быть нейтральным: не закидывайте голову назад, не опускайте её низко вперёд.
 - 5.3.33. Не выполняйте движения в стретч-упражнениях до появления сильной боли.
 - 5.3.34. Если вы имеете какие-либо ортопедические проблемы, дополнительно проконсультируйтесь с медицинским специалистом/врачом по поводу того, все ли стретч-упражнения вам можно выполнять.
 - 5.3.35. 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.
 - 5.3.36. Необходимо не отвлекаться во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.
 - 5.3.37. Избегайте перерастяжения мышц, их сухожилий, связок. За консультацией относительно вопросов стретч-упражнений обращайтесь к инструктору.
 - 5.3.38. Внимательно следите за ощущениями, особенно в суставах, позвоночнике и внутренних органах - болевых ощущений быть не должно. Если вы почувствовали дискомфорт из-за болезненных ощущений - сразу прекратите выполнение упражнений.
 - 5.3.39. Обязательно и без промедления информируйте инструктора о неприятных ощущениях во время занятия.
 - 5.3.40. При работе на тренажёре cycle (сайкл) старайтесь сконцентрировать взгляд на одной неподвижной точке на уровне глаз, чтобы не терять равновесие и не упасть.
 - 5.3.41. Инструктор по классу cycle (сайкл) является специалистом фитнес-клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск возникновения травматизма во время тренировочного процесса.
- 5.4. Запрещается во время посещения сайкл студии и зон для сайкла.**
- 5.4.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
 - 5.4.2. Запрещается приступать к пользованию услугами классов по cycle (сайкл) при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения классов по cycle (сайкл), обострения хронической травмы или состояния, возникновения травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом.
 - 5.4.3. Посетителю по cycle (сайкл) запрещено осуществлять проведение физкультурно-оздоровительных услуг для других клиентов, групповые и/или персональные занятия как на платной, так и на безвозмездной основе.
 - 5.4.4. Посетителю запрещается без специального разрешения администрации фитнес Клуба распространять на территории залов групповых программ и фитнес-клуба в целом любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления, также как и проводить общие консультации по питанию, лекции по нутрициологии, составлять планы питания и так далее.
 - 5.4.5. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения классов по cycle (сайкл). Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к

точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья. Либо обратитесь к администрации фитнес Клуба для покупки бутилированной воды и напитков.

- 5.4.6. Занятия на классах по cycle (сайкл) на голодный желудок запрещены.
- 5.4.7. Самовольный проход в зал/зону, самостоятельная установка сайкла и дальнейшие несогласованные занятия на нём категорически запрещены.
- 5.4.8. Посещение классов по cycle (сайкл) с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
- 5.4.9. Опаздывать на занятия запрещено. Инструктор класса cycle (сайкл) имеет право не допустить вас к занятиям, так как, опаздывая, вы отвлекаете других занимающихся, торопясь, невнимательно подготавливаете инвентарь к работе и пропускаете важную часть тренировки - разминку. Все эти обстоятельства увеличивают риск появления травматизма.
- 5.4.10. Запрещено ставить ёмкости с водой на оборудование зала групповых программ, подключённое к электросети.
- 5.4.11. Крутить педали назад или одной ногой запрещено.
- 5.4.12. Запрещено самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать оборудование и тренажёры. В случае обнаружения неисправности обратитесь к инструктору или администратору фитнес-клуба.
- 5.4.13. Запрещается работа на неисправных тренажёрах cycle (сайкл) и с неисправными единицами инвентаря. В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору или в администрацию клуба. Любой тренажёр cycle (сайкл) или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).
- 5.4.14. Запрещается перекрывать обзор перед зеркалом, занимающимся во время выполнения сложно координационных упражнений.
- 5.4.15. После окончания занятия необходимо возвращать используемый инвентарь строго на отведенное ему место. Оставлять инвентарь в беспорядке и без контроля, также как самовольно выносить оборудование из зоны, запрещено.
- 5.4.16. Употребление воды и напитков, в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.
- 5.4.17. Использование мобильных телефонов для разговора либо других целей, в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с тренажера cycle (сайкл) и покинуть площадку проведения тренировки.
- 5.4.18. Резервирование свободных мест для занятий путём оставления на них личных вещей, полотенец, мобильных телефонов и т.п. запрещено. Чтобы занять место для занятия, клиенту необходимо лично присутствовать в зале и самостоятельно подготовить для себя оборудование, необходимое для класса cycle (сайкл).
- 5.4.19. Использование индивидуальных средств гигиены (полотенца и т.п.), в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.
- 5.4.20. Использование перед тренировкой интенсивного парфюма с сильным запахом запрещено.
- 5.4.21. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на тренировке запрещено.
- 5.4.22. Вынос оборудования и инвентаря запрещен.
- 5.4.23. Во время занятий по cycle (сайкл) передвигаться по зоне необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещено бегать, прыгать, кричать,

- шуметь, заниматься борьбой, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 5.4.24. Запрещено держаться за металлические части рамы сycle (сайкл).
- 5.4.25. Запрещено засовывать пальцы в движущиеся части тренажёров сycle (сайкл). Это может привести к повреждению рук, пальцев и падению.
- 5.4.26. Использование электрического оборудования в клубе осуществляется только с разрешения и под контролем администрации. Самовольное подключение любого вида электрооборудования к сети питания и его дальнейшее использование на территории запрещено.

6. Инструкция по технике безопасности и правила посещения групповых программ.

6.1. Общие требования безопасности.

- 6.1.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
- 6.1.2. Доступ к посещению групповых программ предоставляется исключительно после ознакомления и подтверждения согласия с настоящими правилами техники безопасности.
- 6.1.3. К посещениям групповых программ допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний.
- 6.1.4. Лица, не достигшие 16-летнего возраста допускаются к посещениям групповых программ только с согласия родителей или иных законных представителей.
- 6.1.5. Посещение групповых программ могут приводить к обострению скрытых заболеваний и/или хронических.
- 6.1.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой, либо иную подходящую под конкретный вид групповых занятий.
- 6.1.7. Все залы групповых программ оборудованы специальным спортивным покрытием, спортивным инвентарем для занятий.
- 6.1.8. Инвентарь, используемый для групповых тренировок, определяется и подбирается тренером в соответствии с особенностями и характером планируемых упражнений.

6.2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 6.2.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
- 6.2.2. Перед началом занятий качественно провести разминку (время разминки должно составлять не менее 7 минут).
- 6.2.3. Не опаздывать на групповую программу, а если требуется предварительная запись на групповую программу, своевременно записываться.

6.3. Требования безопасности во время занятий.

- 6.3.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
- 6.3.2. Посетители обязаны внимательно слушать и следовать рекомендациям инструктора по выполнению упражнений, а также обращать внимание на демонстрацию техники выполнения упражнений инструктором.
- 6.3.3. Использование спортивного инвентаря и приспособлений для выполнения упражнений должно осуществляться в соответствии с указаниями инструктора для обеспечения правильности и безопасности выполнения упражнений.
- 6.3.4. При выполнении упражнений посетители обязаны проявлять осторожность и внимательность, особенно при выполнении упражнений на координацию. Если вы не успеваете за группой, делайте упражнения в своем темпе. Запрещается спешка и

совершение резких движений, если такие движения не предусмотрены программой тренировки.

- 6.3.5. Рекомендуется выполнять упражнения и их вариации, соответствующие уровню физической подготовленности посетителя. Переход к более сложным упражнениям допускается после освоения базовых техник и привыкания к виду занятий.
 - 6.3.6. Необходимо избегать блокировки коленных и локтевых суставов, поддерживая контроль над осанкой и сохраняя мышечный тонус в течение всего занятия для обеспечения безопасности.
 - 6.3.7. При оставлении ёмкости с водой в зале требуется её плотное закрытие для предотвращения травмоопасных ситуаций.
 - 6.3.8. Перемещение инвентаря и оборудования в зале групповых программ должно осуществляться двумя руками, на уровне нижней части живота или бедер, с прямой спиной.
 - 6.3.9. Посетители обязаны контролировать правильность техники выполнения упражнений для предотвращения травматизма и повышения эффективности тренировок.
 - 6.3.10. Контроль дыхания во время занятий является обязательным, запрещается задерживать дыхание.
 - 6.3.11. При выполнении упражнений необходимо соблюдать темп и контролировать положение шейного отдела позвоночника. Амплитуда движений должна быть контролируемой, положение шейного отдела – нейтральным.
 - 6.3.12. Запрещено выполнять движения в стретч-упражнениях до появления дискомфорта мешающего сохранять и контролировать технику выполнения упражнений.
 - 6.3.13. Посетители с ортопедическими проблемами должны проконсультироваться с медицинским специалистом относительно возможности выполнения стретч-упражнений.
 - 6.3.14. Посетителям запрещается отвлекаться во время выполнения упражнений, разговаривать и задавать вопросы другим посетителям, которые в это время выполняют упражнения.
 - 6.3.15. При ухудшении самочувствия во время занятий необходимо немедленно прекратить тренировку и уведомить инструктора и/или администрацию Клуба. В случае продолжения занятий при ухудшении самочувствия без уведомления администрации клуба Посетитель самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.
 - 6.3.16. Посетители обязаны контролировать потребность в употреблении воды во время занятий.
 - 6.3.17. После завершения занятий используемый инвентарь должен быть возвращен на отведенное для него место.
- 6.4. При посещении групповых занятий запрещается.**
- 6.4.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
 - 6.4.2. Использование неисправного или поврежденного спортивного инвентаря строго запрещается. В случае выявления каких-либо дефектов, включая надрывы и механические повреждения, необходимо незамедлительно информировать об этом инструктора или администрацию Клуба. Продолжение занятий допускается только после устранения выявленных неисправностей или замены инвентаря.
 - 6.4.3. Участие в групповых программах на голодный желудок запрещено. Посетители должны следить за своим самочувствием и обеспечивать легкий прием пищи за 1,5 - 2 часа до начала занятий.
 - 6.4.4. Размещение ёмкостей с водой на электрическом оборудовании, используемом в зале групповых программ, строго запрещено.

- 6.4.5. При оставлении ёмкости с водой в зале требуется её плотное закрытие для предотвращения травмоопасных ситуаций.
- 6.4.6. Посетителям строго запрещается самостоятельное использование музыкального, видеооборудования и оргтехники, находящихся в залах, предназначенных для групповых программ.
- 6.4.7. Запрещается начинать занятия в зале в случае наличия незаживших травм или при общем недомогании. В случае ухудшения самочувствия во время занятий требуется немедленно прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администрации клуба, либо обратиться к ближайшему посетителю для передачи информации в администрацию клуба.
- 6.4.8. Запрещается оставлять спортивный инвентарь небранным после использования, а также самовольное перемещение оборудования из зоны его расположения.
- 6.4.9. Самостоятельное изменение температурного режима и уровня освещения в залах, предназначенных для групповых программ, запрещено.

7. Инструкция по технике безопасности и правила посещения душевых /раздевалок.

7.1. Общие требования безопасности.

- 7.1.1. Обязательное выполнение всех требований, изложенных в разделе 1 настоящих правил техники безопасности.
- 7.1.2. Доступ к посещению душевых/раздевалок предоставляется исключительно после ознакомления и подтверждения согласия с настоящими правилами техники безопасности.
- 7.1.3. В процессе посещения душевых и раздевалок также действуют правила, изложенные в «Инструкции по технике безопасности и правилам посещения зон саун и парных», дополняющие настоящую инструкцию.
- 7.1.4. Следует учесть, что зоны раздевалок и душевых являются зонами повышенной влажности. Несмотря на применение специальных материалов для пола в этих зонах, посетители обязаны передвигаться в специальной резиновой обуви с антискользящей подошвой.
- 7.1.5. Раздевалки Клуба разделены на мужские и женские и имеют отдельные входы для каждой раздевалки.
- 7.1.6. В зонах душевых и раздевалок посетителям запрещено проведение эстетических и косметических процедур.
- 7.1.7. В раздевалках предоставлены запираемые шкафчики для временного размещения вещей посетителей.
- 7.1.8. Запрещается оставлять опасные предметы, вещества или материалы в шкафчиках.
- 7.1.9. Не допускается оставлять шкафчик открытым без присмотра.
- 7.1.10. В зонах раздевалок и душевых не рекомендуется совершать резкие движения, бегать, прыгать, демонстрировать физкультурные упражнения или танцы. Передвигайтесь в указанных зонах с осторожностью, обходя других посетителей и избегая столкновений.
- 7.1.11. Для безопасного использования душа рекомендуется сначала открыть холодную воду, а затем горячую. По завершении процедуры душа следует сначала закрыть горячую воду, а затем холодную. После приема душа обязательно закрывайте все краны.
- ### **7.2. В раздевалках/душевых запрещается.**
- 7.2.1. Взаимодействие с фенами влажными руками запрещено.
- 7.2.2. Запрещено передвигаться по помещению раздевалок в обнажённом виде, необходимо использовать полотенце.
- 7.2.3. Внутри помещения раздевалок запрещено носить уличную обувь.
- 7.2.4. Недопустимо бросать полотенца на пол и ходить по ним в уличной обуви.
- 7.2.5. Проведение индивидуальных гигиенических процедур (пилинг, бритье, депиляция, стрижка волос, маникюр, педикюр и другие аналогичные процедуры) в душевых и раздевалках запрещено.

- 7.2.6. Приносить и употреблять пищу в указанных помещениях запрещено.
- 7.2.7. Входить в душевые помещения разрешено только в специальной обуви с антискользящей подошвой, такой как резиновые тапочки или сланцы.
- 7.2.8. После завершения использования душа обязательно следует закрывать водопровод. Запрещено оставлять включенным водоснабжение после принятия душа.
- 7.2.9. Снимать и вращать запорные краны, вентили и смесители запрещено.