

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА*

1. Общие положения

- 1.1. Приступать к занятиям в фитнес клубе «INSIGHT FITNESS» (далее по тексту «Клубе») можно только после ознакомления с настоящими Правилами безопасности и посетив стартовую персональную тренировку у инструкторов Клуба. Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время потребления физкультурно-оздоровительных услуг, уменьшит их возможные негативные последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.
- 1.2. Требования правил безопасности распространяются на ВСЕ, без исключения, зоны Клуба, в том числе, не ограничиваясь: тренировочные, гигиенические, административные и прочие. Выполнять их должны все Члены Клуба и посетители Клуба, в том числе при гостевых визитах. Кроме специфических требований Правил безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Члены Клуба и посетители Клуба всегда обязаны соблюдать Правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.
- 1.3. Сопровождающее лицо несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и настоящих Правил безопасности Несовершеннолетним посетителем.
- 1.4. Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Члена Клуба/Несовершеннолетнего посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т. д.). Рекомендуем Вам:
- 1.4.1. на тренировках в Клубе пользоваться ТОЛЬКО услугами инструкторов (работающих в клубе) Клуба, желательно персональных инструкторов, которые надлежащим образом проконтролируют Вашу тренировку, смогут своевременно подсказать, как правильно выполнять упражнение и помогут устранить возможные, допускаемые Вами, ошибки. Под руководством персонального инструктора тренировки становятся намного продуктивнее и, главное, безопаснее для Вашего здоровья.
- 1.4.2. при наступлении беременности не позднее первого посещения Клуба после того, как Члену Клуба станет известно об этом, сообщить об этом сотруднику Клуба, а также представить справку из женской консультации (от врача акушера-гинеколога) о сроке, течении беременности и об отсутствии противопоказаний к занятиям с формулировкой: «Спортивные занятия для беременных посещать может» (далее «Справка»), либо с указанием определенной зоны и направления занятий в Клубе. На основании разрешения от врача акушера-гинеколога Члену Клуба будут рекомендованы специальные программы для беременных.
- 1.4.3. Не прибегать и не прислушиваться к советам окружающих Вас других Членов Клуба, так как данные «советы» не всегда могут быть полезны лично для Вас, а низкий уровень теоретической и практической подготовленности «советчика» из числа Членов Клуба, либо их поверхностное отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.
- Не стесняйтесь задавать вопросы персоналу Клуба, ведь Ваш результат - наша работа. Наши сотрудники всегда рады помочь Вам!**

2. Здоровье и личная гигиена

- 2.1. Клуб вправе запрашивать у Члена Клуба сведения об общем состоянии здоровья Члена Клуба/Несовершеннолетнего посетителя, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и спортом и потребления иных услуг Клуба, подтверждающие безопасность потребления услуг Клуба Членом Клуба.
- Помните: Член Клуба обязан самостоятельно контролировать состояние своего здоровья и здоровья Несовершеннолетнего посетителя, представителем которого он является, и сообщать сотрудникам Клуба о любых изменениях в состоянии своего здоровья и/или здоровья Несовершеннолетнего посетителя, которые могут повлиять на безопасность потребления услуг Клуба. Член Клуба обязан регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для его здоровья.
- 2.2. Члену Клуба необходимо уведомлять персонал Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия, случившихся вовремя его пребывания в Клубе, а также воздержаться от посещения Клуба при возникновении/наличии у Члена Клуба медицинских противопоказаний, включая, но не ограничиваясь, возникновения острых инфекционных (в том числе кожных) заболеваний, наличия открытых ран, обострения хронических заболеваний, вплоть до момента полного выздоровления или снятия обострения хронических заболеваний.
- Рекомендуем: после получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Будьте ответственными – не станьте причиной распространения инфекционных заболеваний на территории Клуба. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена клуба ухудшилось в результате острого или хронического заболевания, а также в случаях, если причиной нанесения вреда стало грубое нарушение настоящих Правил Безопасности Членом клуба или другими членами клуба.
- 2.3. Форма одежды в Клубе:
- Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т. д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды:
- 2.3.1. Для тренировок в «сухих» зонах Клуба необходимо иметь чистую, предназначенную для этого закрытую специальную спортивную обувь и одежду. Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты (используйте футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки), обувь с закрытым носком и пяткой; В целях безопасности, запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т. п., исключения составляют специальные классы (например, Yoga, Pilates, Stretching, Flex.). При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением.
- 2.3.2. во избежание травматизма на групповых или индивидуальных уроках по различным видам единоборств - необходима специальная форма одежды, обуви и специальные атрибуты, в соответствии с направлением тренировки.
- 2.3.3. Для посещения велотренировки рекомендуется использование специальной формы одежды и аксессуаров: велотуфли или кроссовки с твердой подошвой, велошорты (седло), веломайка с охлаждающим эффектом, спортивная питьевая бутылка, полотенце (малое), для самоконтроля сердечного ритма желателен монитор.
- 2.3.4. При посещении спа-зоны (в том числе в помещении сауны, душевых комнатах и раздевалках) Члены Клуба обязаны быть в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение.
- 2.3.5. Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т. п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.
- 2.3.6. В случае ухудшения самочувствия Член Клуба обязан немедленно проинформировать об этом сотрудника Клуба, а при его

отсутствии – любое находящееся рядом лицо. Члену Клуба, которому стало известно об ухудшении самочувствия другого Члена Клуба, рекомендовано незамедлительно самостоятельно вызвать выездную бригаду скорой медицинской помощи, позвонив на единый номер вызова скорой медицинской помощи, а также уведомить об этом любого сотрудника Клуба.

Не проявляйте равнодушия!

3. Занятия в тренировочных (физкультурных) зонах.

3.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего физкультурного занятия, в том числе (но не только) сердечнососудистая система. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Нельзя опаздывать на групповые занятия и секции. В связи с пропуском разминочной части Вам могут отказать в участии в данном групповом занятии.

3.2. До начала занятий на тренажере (оборудовании) обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию. Вы также можете обратиться за помощью к любому инструктору или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Кроме того, если Вам интересна и нужна справочная или любая углубленная информация по конкретному тренажеру или группе тренажеров, Вы можете найти ее на сайте производителя.

3.3. Перед началом упражнения Член Клуба обязан убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования. Члену Клуба запрещено продолжать участие в тренировочном процессе с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования и тренажеров, а также самостоятельно устранять неисправности и поломки. В случае поломки тренажеров и оборудования Член Клуба обязан сообщить об этом сотруднику Клуба.

3.4. Члену Клуба запрещено использовать тренажеры, оборудование Клуба не по назначению, резервировать тренажеры, оборудование в Тренировочных зонах, в том числе оставляя на них полотенце или личные вещи.

3.5. Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов и персональных инструкторов Клуба. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба.

3.6. В тренажерный зал запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.

3.7. При занятиях на кардио оборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.

3.8. Запрещается передвигать тренажеры, выносить из специально отведенных зон и помещений Клуба оборудование и другое имущество Клуба, без письменного согласия администрации Клуба.

3.9. После завершения упражнения Член Клуба обязан убрать используемое им оборудование и предметы личного пользования, зафиксировать и/или привести в безопасное нерабочее положение используемый тренажер, разобрать штангу и вернуть на место блины и гантели.

3.10. Члену Клуба запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать Оборудование Клуба: в том числе бросать гантели и ударять их одна о другую, бросать штангу, в связи с угрозой повреждения оборудования, предметов интерьера и отделки помещений Клуба, а также риска причинения вреда здоровью Членам Клуба.

3.11. В зале групповых программ запрещено совершать любые целенаправленные действия, которые приводят к уничтожению или деформации оборудования в залах групповых программ.

3.12. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса необходимо выполнять только под наблюдением инструктора. Поднимать штангу без использования замков запрещено – это опасно для Вашего здоровья.

3.13. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.

3.14. Членам Клуба запрещено использование на территории Клуба музыкальной аппаратуры для публичного воспроизведения аудиопроизведений, также запрещено самостоятельно использовать музыкальную и иную аппаратуру Исполнителя, в том числе воспроизводить любые аудио, видео и иные произведения в помещениях Клуба.

3.15. В целях безопасности Членов Клуба, а также оборудования/тренажеров Клуба на тренировочных зонах можно использовать шейкеры и бутылочки для питья. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию, для Вас и окружающих.

3.16. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов, и не отвлекайте другими способами человека, который в это время выполняет упражнение. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки – один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.

3.17. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений. Вы можете на стартовой персональной тренировке или при приобретении пакета тренировок. Технически неправильное исполнение приемов и упражнений, является фактором, повышающим травмоопасность при занятии физкультурой. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе, но не только, задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного процесса, не допускайте обезвоживания организма.

3.18. Участвуя в групповом занятии, рекомендуем Вам следовать рекомендациям и указаниям инструктора групповых программ. Запрещается использовать собственную хореографию и оборудование во время участия на групповых занятиях, игнорировать рекомендации и указания Инструктора Клуба, свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий, выполнять упражнения без соответствующей команды Инструктора Клуба, т.к. это может быть опасно для Вашего здоровья.

3.19. Запрещено употребление еды и жевательной резинки во время посещения групповой тренировки в залах групповых программ.

3.20. Основные правила посещения зоны единоборств:

Посещение зоны единоборств разрешается только при наличии спортивной формы и спортивной обуви (кроссовки, борцовки, боксерки и т.п.), за исключением случаев, предусмотренных спецификой тренировочного процесса. Посещать занятия рекомендуется в удобной спортивной форме без пуговиц, молний, выступающих деталей. Тренировки без специальной спортивной обуви – запрещены!

Некоторые спортивные покрытия предполагают тренировки на нем без обуви. Вы будете обязательно проинформированы об этом отдельным объявлением в зоне единоборств. Просим Вас заниматься без обуви, если покрытие это предполагает.

Запрещено заниматься в обуви на покрытии – татами!

Просим Вас соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации оборудования в зоне единоборств.

Просим Вас соблюдать личную и общественную гигиену, не использовать «сильные» парфюмерные запахи пользоваться полотенцем в целях личной гигиены.

Запрещается:

- бить ногами по груше;
- находиться в зале в верхней одежде и уличной обуви;
- вынос или перемещение напольного покрытия (татами, матов) за пределы зоны единоборств посетителями клуба для тренировок в других зонах! Оборудование для занятий единоборствами используется только в зоне единоборств;
- оставлять в зале предметы личного пользования;
- самостоятельно включать и использовать для личных целей аудио-звуковые системы, колонки клуба;
- совершать любые действия, которые влекут за собой порчу оборудования;
- пользоваться услугами лиц, которые не являются сотрудниками клуба. Это может привести к травмам и серьезным последствиям для Вашего здоровья;
- оставлять посторонние предметы в зале, проносить бьющиеся, режущие и колющие предметы. В целях Вашей безопасности не рекомендуется приходить на занятия с жевательной резинкой, а также приходить на тренировку с кольцами, серьгами, часами, цепью и другими украшениями.

Во время групповых тренировок в зоне единоборств:

- Зона единоборств может быть использована в качестве индивидуальных занятий в свободное от групповых тренировок (персональных занятий) время. В ином случае посетитель должен освободить зону единоборств (зону ринга) по просьбе сотрудника, проводящего групповой урок и/или персональную тренировку.
- Внимательно слушать ВСЕ указания и рекомендации инструктора в процессе тренировки. Инструктор, который проводит групповую тренировку, в праве не пустить Вас на занятие, если оно не соответствует Вашему уровню подготовленности.
- На тренировках по единоборствам допускается минимальный уровень травматизма в связи со спецификацией направления деятельности. Посещение групповых и индивидуальных тренировок по единоборствам клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и возможный риск получения травм разной степени.
- По окончании тренировки необходимо убрать за собой спортивный инвентарь, и прочее оборудование.
- В целях личной гигиены рекомендуем для групповых уроков приносить индивидуальные перчатки.

Во время проведения клубных мероприятий, Администрация вправе ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем посетители клуба извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий, путем размещения информации на рецепции клуба.

4. Правила безопасности в других зонах клуба

4.1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (спа-зона, солярий, раздевалка душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила!

4.2. В водном комплексе, спа-зонах, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба – будьте внимательны и аккуратны. При посещении спа-зоны (в том числе в помещении сауны, душевых комнат, раздевалках) Члены Клуба обязаны быть в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение.

4.3. При посещении сауны:

4.3.1. Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю запрещено производить любые действия в отношении термодатчиков, в том числе завешивать их, механически повреждать и т.п. Во избежание выхода из строя термодатчиков, раскаленного оборудования и каменок Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю запрещается лить на них воду и самостоятельно изменять влажность и температуру воздуха.

4.3.2. Не рекомендуется пользоваться финской сауной Членам клуба с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.

4.3.3. При посещении сауны Членам клуба запрещено прикасаться к каменным и металлическим частям оборудования, установленного в сауне. Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю не разрешается садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец или специальной салфетки.

4.3.4. Помните: продолжительное – свыше одной минуты – пребывание в сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Посещение сауны и/или хамама лицам с сердечнососудистыми заболеваниями и беременным женщинам следует осуществлять только после консультации врача. Член Клуба обязан самостоятельно следить за состоянием своего самочувствия и своевременно покидать указанные зоны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для жизни и здоровья Члена Клуба.

4.4. При посещении «Солярия» *:

4.4.1. Перед посещением солярия просим Вас обязательно проконсультироваться со специалистами и проверить отсутствие у Вас противопоказаний. При наличии каких-либо противопоказаний и/или в случае приема препаратов и средств, способных ухудшить состояние здоровья Члена Клуба вовремя или после посещения солярия, воздержитесь от посещения солярия. Члену Клуба запрещено загорать в солярии в случае приема веществ, повышающих светочувствительность кожи и способных спровоцировать солнечную аллергию.

4.4.2. Перед посещением солярия ознакомьтесь с правилами пользования.

4.4.3. Рекомендуем Вам защищать глаза с помощью специальных защитных очков, защищать губы специальным бальзамом с УФ-фильтром, защищать грудь одноразовыми стикками при посещении солярия. Запрещается загорать в контактных линзах.

4.4.4. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения, то Вы обязаны прервать сеанс инсоляции. Временной промежуток между сеансами инсоляции не должен быть менее 48 (Сорока восьми) часов – для первых двух процедур и не менее 24 (Двадцати четырех) часов – для всех последующих сеансов.

5. Заключительная часть.

5.1. Соблюдение настоящих Правил безопасности и Правил Клуба снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих. Просим Вас внимательно изучить настоящие Правила безопасности и с пониманием отнестись к требованиям инструкторов и администрации Клуба, касающихся соблюдения техники безопасности на территории Клуба.

5.2. Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном, аэробном зале, кардиозоне, водном комплексе, зале единоборств и других спортивных (физкультурных) помещениях клуба, а также при нахождении в остальных зонах (спа-зона, раздевалка, гигиенические зоны и т.д.) обязательно для всех Членов Клуба/Несовершеннолетних посетителей Клуба, а также гостей Клуба.

5.3. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.

Настоящие Правила безопасности являются обязательными для исполнения всеми Членами Клуба и Несовершеннолетними посетителями и вступают в силу с даты заключения договора, утверждения Клубом и распространяются на всех Членов Клуба.

Желаем Вам здоровья, красоты и приятного отдыха в фитнес клубе «INSIGHT FITNESS»!