

УТВЕРЖДЕНО

«09» августа 2023г.

ООО «ФОРМУЛА»

Борисенко Е.С.



ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА «FIFTY GYM»

Адрес: г. Краснодар, ул. Стасова 178/1

Общие положения:

1.1. Приступить к занятиям в спортивно-оздоровительном клубе «FIFTY GYM» (далее по тексту «Клубе») можно только после прохождения инструктажа о технике безопасности. О прохождении инструктажа посетитель ставит подпись в Журнале проведения инструктажа. В случае отказа посетителя от прохождения инструктажа о технике безопасности потребитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности.

1.2. Требования Правил техники безопасности спортивно-оздоровительного клуба «FIFTY GYM» (далее - «Правил») распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба, их выполнение обязательно для всех посетителей, в том числе при разовых гостевых посещениях. Кроме данных Правил, Посетители обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые нормы поведения.

1.3. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение настоящих Правил, а также Правил Клуба несовершеннолетним посетителем.

1.4. Для начала тренировок в Клубе рекомендуется пройти стартовую персональную тренировку с тренером, который проконсультирует, как обеспечить безопасный и эффективный тренировочный процесс; кроме того можно обратиться к тренеру-консультанту (дежурному тренеру) за рекомендациями во время тренировочного процесса.

2. Здоровье и личная гигиена:

2.1. Не рекомендуется посещать тренировочные зоны и АКВА-зону даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашего здоровья. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Относитесь бережно и ответственно к своему

здравью и здоровью окружающих людей, помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих.

2.2. Тренируйтесь только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. 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 индивидуальных особенностей восприятия температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется использовать атлетический пояс, а при необходимости специализированной одеждой, обувью, снаряжением. Посещение АКВА-зоны клуба допускается только в плотно прилегающем к телу купальном костюме, предназначенном для спортивного плавания, в специальном головном уборе для плавания и в исключающей скольжение резиновой обуви. При посещении групповой программы AERO YOGA необходимо снять все шейные украшения кольца, браслеты, длинные серьги, заниматься в носках и футболке с длинным рукавом, на ноги лучше надеть лосины или узкие брюки для предотвращения травм кожи; ЗАПРЕЩЕНО посещать тренировки в открытых топах, майках без рукавов, в шортах, без носков.

2.3. Относитесь уважительно к окружающим, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой косметические средства, парфюмерию и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а также вызывать аллергические реакции. Принимайте душ перед посещением бассейна. 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.

2.4. В случае плохого самочувствия незамедлительно обратитесь к любому сотруднику или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

В Клубе имеются аптечки скорой помощи, кроме того, тренерский состав обучен оказывать доврачебную помощь пострадавшим, в случае возникновения плохого самочувствия обращайтесь к дежурному тренеру зоны, в которой Вы находитесь.

3. Занятия в тренировочных зонах:

3.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки, она подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего спортивного занятия.

Отсутствие, недостаточная разминка, чрезмерно интенсивная разминка перед занятием спортом могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Не опаздывайте на групповые занятия. В случае опоздания более чем на 10 минут Вам могут отказать в участии в данном групповом занятии в связи с пропуском разминочной части. Запрещается приходить на тренировки в болезненном состоянии: насморк, кашель, больное горло, расстройство ЖКТ, тошнота, кожные высыпания, герпес, повышенная температура, повышенное АД и др. острые состояния - физическая нагрузка может ухудшить состояние.

3.3. Запрещается самостоятельно либо в сопровождении родителей посещать тренажерный зал клиентам младше 14 лет. Посещение тренажерного зала клиентам младше 14 лет допускается только в рамках персональной тренировки с тренером. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажёры сверх нормы добавлением грузов, не использовать гриф в виде опоры для отжимания, расположенный на скамье для жима лежа, и т.д.). 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.

3.4. Перед началом упражнения необходимо 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. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору или администратору Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым посетителем. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

3.5. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменениям траектории их движущих частей и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и/или к поломке оборудования.

3.6. Не оставляйте предметы (в том числе одежду, снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для Вас или окружающих и/или поломке тренажера.

3.7. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, пожар, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию для Вас и окружающих.

3.8. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость, взяться за поручни и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Сходить с движущихся частей кардио-тренажера можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия контролируйте свое самочувствие, не допускайте переутомления, не отвлекайтесь. Тренируясь на кардио-тренажерах, не оборачивайтесь назад, это может привести к потере равновесия и создать риск получить травму.

3.9. Работать со свободными весами разрешается только в специальной пред назначенной для этого зоне. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с

большим весом желательно при страховке тренера тренажерного зала; избегайте пользоваться подстраховкой других посетителей, если не уверены в их компетенции. Упражнения со свободными весами нужно выполнять на расстоянии от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм для Вас и окружающих. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место. Разбирайте стоящую на стойках штангу, снимайте диски попаременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть.

3.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте 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.

3.11. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений, это позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на стартовой или персональной тренировке. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное вниманиециальному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе задержка дыхания на усилии, может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного процесса, не допускайте обезвоживания организма.

3.12. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Посещение взрослых групповых программ разрешено членам Клуба с 14 лет согласно предложенному расписанию и уровню подготовленности. Запрещено использовать собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травм рекомендуется свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовки и физического развития. В целях эффективности и безопасности не рекомендуем (взрослым и детям) посещать более 2 занятий в день. Запрещается заходить в зал групповых программ до прихода тренера. Запрещается выносить из залов групповых программ оборудование и инвентарь для тренировок, переносить его в другие зоны.

3.13. Посетителям Клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, компьютерную технику Клуба, свет, системы кондиционирования и вентиляции, подключать к аппаратуре Клуба принесенную с собой аппаратуру и цифровые носители.

3.14. Настоятельно рекомендуем перед посещением спортивных игр (мини-футбол, баскетбол) сделать разминку. При участии в спортивных играх (мини-футбол, баскетбол) следовать установленным правилам и рекомендациям судьи. В случае отсутствия навыков игры, во избежание травм не рекомендуем самостоятельно посещать игровые групповые программы (мини-футбол, волейбол) до приобретения необходимых навыков игры. Запрещается висеть и

подтягиваться на баскетбольном кольце.

3.15. При занятии в бассейне выбирайте дорожку в соответствии с табличкой скоростного режима. Соблюдайте дистанцию, чтобы избежать травм и не создавать помехи другим посетителям. Категорически запрещено оставлять детей без присмотра в бассейне и в банном комплексе. Самостоятельное посещение бассейна разрешено ребенку, достигшему 14-летнего возраста. Дежурный тренер не несет ответственности за детей в зоне бассейна. Запрещается бегать по бортикам бассейна, прыгать в воду с бортиков. Перед посещением бассейна или любой из саун необходимо принять душ.

3.16. Запрещено приносить в душ и бассейн стеклянные и прочие травмоопасные предметы.

3.17. Дети в Клубе. Дети до 14 лет не могут самостоятельно посещать тренажерный зал, бассейн, взрослые групповые программы, зону единоборств. Недопустимо покидать пределы Клуба, и оставлять ребёнка в детской комнате или на занятии Детского клуба. Родитель или сопровождающее лицо должны быть в непосредственной близости, на территории Клуба в момент нахождения ребёнка в Детском клубе. Перемещаться между зонами Клуба (включая раздевалки, детскую комнату, бассейн и групповые тренировки) ребенок может только в сопровождении родителей, сопровождающих лиц или тренера. На тренировке по детскому расписанию ребенок должен быть одет в спортивную форму, сменную обувь (спортивные кроссовки), запрещается ребенку приходить на тренировку в открытой обуви, без носок, в зоне бассейна носить скользящую обувь либо находится босиком. В связи с высоким риском травматизма не рекомендуем посещение игровой площадки во время проведения спортивных игр для взрослых клиентами Клуба в возрасте до 14 лет.

3.18. Запрещается:

- курить (в том числе, электронные сигареты) в туалетах, холлах тренировочных зонах Клуба;
- приносить и употреблять в Клубе алкогольные напитки и наркотики, а также находиться в состоянии алкогольного, наркотического опьянения;
- жевать жевательную резинку во время любых тренировок;
- приходить на тренировки в болезненном состоянии: кашель, насморк, больное горло, расстройство ЖКТ, повышенная температура, повышенное артериальное давление и др. острые состояния.

4. Правила безопасности в других зонах Клуба:

4.1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (зона отдыха АКВА, сауны, 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 неподходящих местах. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

4.2. Запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.3. В зоне отдыха АКВА, 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. Используйте не скользящую резиновую обувь, чтобы

избежать травмоопасных ситуаций.

4.4. Запрещено садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец или специальной салфетки. Запрещено прикасаться к раскаленными поверхностями, каменкой и парогенераторами во избежание получения ожогов, а также лить воду или любые другие жидкости и масла на электрический тент.

4.5. В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в саунах, парных и инфракрасных кабинах, запрещается сушить вещи и полотенца проносить и читать печатную продукцию, размещать в непосредственной близости или накрывать какими-либо предметами раскаленные поверхности и каменку, кидать в каменку или располагать на ней какие-либо предметы. Сауны в клубах работают от электроэнергии, во избежание замыкания и пожароопасной ситуации запрещено поливать воду на каменку или иные разогретые части инфракрасной, травяной и финской саун.

4.6. Не рекомендуется продолжительно пребывать в саунах (финской, хаммам) т.к. такое пребывание вызывает повышение температуры тела. Внимательно следите за самочувствием и своевременно покидайте сауны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для здоровья.

4.7. В душевых, саунах, АКВА-зоне запрещено пользоваться косметическими средствами (кремами, мазями, масками, бальзамами, скрабами, и т.д.) Пожалуйста, относитесь уважительно к другим посетителям, запах косметических средств, а также непреднамеренный контакт с ними может вызвать аллергические реакции. А случайное попадание на пол или поверхности полок сделать поверхности скользкими и создать травмоопасную ситуацию.

4.8. Не рекомендуется посещать сауны, парные и инфракрасные кабины в отсутствие других посетителей во избежание непредвиденных ситуаций и несчастных случаев.

5. Заключительная часть:

5.1. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям персонала и администрации Клуба, касающимся соблюдения техники безопасности и Правил Клуба. Это снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих.

5.2. Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном, групповых залах, кардио-зоне, АКВА-зоне и других помещениях Клуба обязательно для всех посетителей Клуба.

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

5.4. Клуб оставляет за собой право внести изменения в настоящие Правила в любое время. Правила в новой редакции вступают в силу и применяются с даты их публикации одним из следующих способов: на официальном сайте Клуба в сети Интернет, в приложении Клуба либо в «Уголке потребителя» Клуба.