

## **ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ (ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ)**

В целях качественного оказания Услуг\Дополнительных услуг по Договору, заключённому между Членом Клуба (Представителем) и Исполнителем, а также для более безопасного и результативного проведения тренировок Членом Клуба в Клубе – Исполнитель доводит до Члена Клуба (Представителя), а Член Клуба подтверждает, что прошел настоящий Вводный инструктаж (Правила техники безопасности) по технике безопасности, в ходе которого Члену Клуба были подробно разъяснены правила проведения тренировок в Клубе, а именно:

### **1. ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

- 1.1.** Приступая к занятиям на территории Клуба Член Клуба подтверждает, что не имеет противопоказаний к занятиям спортом по состоянию здоровья.
- 1.2.** При получении травмы необходимо снижать нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма.
- 1.3.** Любые инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих. Член Клуба обязуется ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
- 1.4.** Тренировка проводится только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. Подбор спортивной одежды осуществляется в соответствии с антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом собственных (индивидуальных) особенностей Члена Клуба. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком (кроме зоны, застеленной специальным покрытием в виде напольных матов). 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.
- 1.5.** При каждом посещении Клуба Члену Клуба предоставляется во временное пользование большое полотенце. Полотенце возвращается при уходе из Клуба.
- 1.6.** Запрещается пользование перед тренировкой парфюмерными изделиями, кремами 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.
- 1.7.** Необходимо использовать 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.
- 1.8.** Для получения первой помощи на территории Клуба имеются аптечки.
- 1.9.** В случае плохого самочувствия Член Клуба обязан незамедлительно обратиться к представителю Клуба в зоне ресепции.

### **2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В СИЛОВЫХ И КАРДИО ЗОНАХ КЛУБА**

- 2.1.** Члену Клуба подробно разъяснены последствия пренебрежения разминкой перед проведением тренировки. 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 тренировки, в том числе (но не только) сердечно-сосудистая система.
- 2.2.** Члену Клуба могут отказать в допуске к групповому занятию, в связи с опозданием и пропуском разминочной части.
- 2.3.** До начала занятий на тренажере (оборудовании) Член Клуба обязуется ознакомиться с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию либо обратиться за помощью к представителю Клуба и получить исчерпывающую информацию с практической составляющей во время персональной консультации.
- 2.4.** Члену Клуба 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 тренажеры сверх нормы добавлением грузов, 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 Члена Клуба, так и окружающих и к поломке оборудования.
- 2.5.** 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.
- 2.6.** 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 Администрации Клуба.
- 2.7.** Члену Клуба запрещено пытаться самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.
- 2.8.** 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 изменению траектории их движущихся частей (и не только) и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.
- 2.9.** Запрещено оставлять предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, что может закончиться травмой и (или) поломкой тренажера\вещей.
- 2.10.** Запрещено ставить 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 Члена Клуба и окружающих.
- 2.11.** В начале тренировки на электрической беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Заходить на движущиеся части кардиотренажера и сходить с них, можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на данном упражнении.
- 2.12.** При проведении тренировок на кардиотренажерах запрещено оборачиваться назад.
- 2.13.** Тренировка со свободными весами проводится исключительно в зоне, специально предназначенной для этого.
- 2.14.** При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

- 2.15. Упражнения с большим весом выполняются при страховке тренера тренажерного зала.
- 2.16. Упражнения со свободными весами выполняются 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.
- 2.17. После выполнения упражнения Член Клуба обязан вернуть инвентарь на место.
- 2.18. После завершения группового занятия, где предназначено использование датчика ЧСС, Член Клуба обязан вернуть указанный датчик в специально отведенное для этого место.
- 2.19. При разборе стоящей на стойках штанги, диски необходимо снимать попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на одном конце штанги может привести к падению снаряда и как следствие травме Члена Клуба \других посетителей.
- 2.20. Гантели и штанги запрещено бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков.
- 2.21. Член Клуба обязуется самостоятельно контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит избежать травм. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений возможно на консультации с тренером.
- 2.22. Технически неправильное проведение тренировки является фактором, повышающим травмоопасность при занятии спортом.
- 2.23. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений необходимо уделить серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе задержка дыхания на усилии, может привести к серьезным нежелательным последствиям для здоровья.
- 2.24. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям тренера. Запрещено использовать свою собственную технику и оборудование (за исключением оборудования допущенного тренером) во время участия в групповом занятии. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации тренера выберите группы в соответствии со своим уровнем подготовленности и физического развития.
- 2.25. Члену Клуба не рекомендуется входить в зону групповых занятий во время проведения занятий, согласно установленному расписанию.
- 2.26. Члену Клуба запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную консультацию и занимающихся во время особо опасных упражнений.
- 2.27. Члену Клуба запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма.

### **3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В РАЗДЕВАЛКАХ И ДУШЕВЫХ**

- 3.1. В душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы. Также полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений Клуба - будьте внимательны и аккуратны.
- 3.2. Член Клуба обязан находиться в душевых комнатах в резиновой обуви, исключающей скольжение, с учетом общепринятых гигиенических норм поведения и правил безопасности, изложенных в настоящем Положении.
- 3.3. Член Клуба предупрежден, о том, что скользкая подошва обуви, выбранной для посещения душевых Клуба, может стать причиной получения растяжений и иных травм.
- 3.4. При нахождении в сауне посетители располагаются исключительно на поверхности сидений, расположенных по периметру.
- 3.5. Запрещается любым способом вмешиваться в цикл работы каменной бани.
- 3.6. Запрещено приносить в душ стеклянные и прочие травмоопасные предметы.
- 3.7. Не рекомендуется садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец.
- 3.8. Следует избегать контакта с раскаленными поверхностями и парогенераторами во избежание получения ожогов.
- 3.9. В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в саунах запрещается сушить вещи и полотенца, проносить и читать печатную продукцию, размещать в непосредственной близости или накрывать какими-либо предметами раскаленные поверхности.
- 3.10. Не рекомендуется продолжительно пребывать в сауне, т.к. такое пребывание вызывает повышение температуры тела. 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.
- 3.11. Запрещено проносить с собой в сауну любые жидкости.

### **4. ОСОБЕННОСТИ ХРАНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ЦЕННЫХ ВЕЩЕЙ**

- 4.1. Хранение личных вещей Члена Клуба на время проведения тренировки осуществляется в следующем порядке:
  - 4.1.1. Верхняя одежда в зимний сезон сдается в гардероб, расположенный на территории Клуба;
  - 4.1.2. Одежда, обувь и иные личные вещи, необходимые для проведения Членом Клуба тренировки хранятся в шкафчике Члена Клуба, расположенном в раздевалке.
- 4.2. Член Клуба осведомлен, что личные шкафчики на территории раздевалок не предусмотрены для хранения ценных вещей, а рассчитаны на сохранность спортивного инвентаря, элементов одежды и обуви Члена Клуба на период проведения тренировки.
- 4.3. Клуб не несет ответственность за утерянные или оставленные без присмотра личные вещи Членов Клуба.
- 4.4. По факту нахождения личных вещей на территории Клуба, без признаков идентификации собственника таких вещей Клуб осуществляет хранение в течение 7 (семи) календарных дней.

### **5. ОСОБЕННОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА ДЕТЬМИ**

- 5.1. Посещение Клуба Членом Клуба (с 6 до 12 лет) возможно только в сопровождении однополого родителя (либо однополого представителя), при этом родитель (представитель) Членом Клуба обязан сопровождать последнего на протяжении всего времени нахождения в Клубе, за исключением проведения персональных тренировочных консультаций с Членом Клуба, и иных случаев, предусмотренных Договором.
- 5.2. При проведении персональных тренировочных консультаций с Членом Клуба – родитель (представитель) обязан сопровождать его вплоть до момента передачи Членом Клуба тренеру, перед началом тренировки.
- 5.3. По окончании персональной тренировочной консультации с Членом Клуба - родитель (представитель) обязан лично принять Члена Клуба у тренера.
- 5.4. Групповые занятия с Членами Клуба (с 6 до 12 лет) доступны строго в соответствии с расписанием проведения таких занятий.
- 5.5. Соответствующие групповые занятия, а также индивидуальные в рамках персональной консультации, доступны для несовершеннолетних с 6 лет.
- 5.6. Самостоятельные занятия (в отсутствие персональной консультации/группового занятия в соответствии с расписанием Клуба) Члену Клуба в возрасте с 6 до 12 лет запрещены.
- 5.7. Присутствие детей на занятиях для взрослых запрещается.

### **6. ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТЕРРИТОРИИ КЛУБА**

- 6.1. Член Клуба вправе располагать в помещении Клуба только необходимые для обеспечения проведения тренировки личные предметы и оборудование.
- 6.2. Курение в помещении Клуба и на прилегающей территории категорически запрещено.

- 6.3. Запрещается хранить в шкафчиках и сейфовых ячейках взрывоопасные\токсичные предметы\материалы.
- 6.4. Запрещается пользоваться открытым огнем на территории Клуба.
- 6.5. Запрещено использовать зарядные устройства и другие электроприборы с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией.
- 6.6. При посещении сауны категорически запрещено поливать водой камни, электрическую печь и другие нагревательные элементы.

## **7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 7.1. Член Клуба подтверждает, что указанные выше правила, порядки и особенности, установленные Исполнителем в рамках оказания Услуг\Дополнительных услуг донесены Исполнителем до Члена Клуба в доступной форме и Член Клуба обязуется соблюдать установленные правила и порядки в полном объеме.
- 7.2. Член Клуба обязуется соблюдать режим работы Клуба. По завершении рабочего дня, установленного режимом работы, Член Клуба обязан покинуть территорию Клуба за 15 минут до окончания работы Клуба. В случае нарушения Членом Клуба режима работы Клуба – Исполнитель фиксирует предупреждение о нарушении Членом Клуба Правил Клуба. Повторное нарушение Членом Клуба правил, установленных настоящим пунктом, дает Исполнителю право отказать Члену Клуба в допуске к занятиям спортом на территории Клуба, вплоть до окончания срока действия Абонемента.
- 7.3. Прилегающая территория Клуба включает в себя специально отведенные места для парковки транспортных средств посетителей Клуба (далее – Парковочная зона). Услуги по аренде парковочного места оплачиваются Членом Клуба отдельно. При размещении Членом Клуба в Парковочной зоне личного транспорта (и иного ТС) Член Клуба обязуется соблюдать правила разметки и использовать парковочные места по периметру прилегающей территории, если дополнительные парковочные места не предусмотрены соответствующей разметкой.
- 7.4. Родитель\законный представитель несет ответственность за несоблюдение несовершеннолетним\ малолетним правил, установленных настоящим Приложением к Договору.
- 7.5. Настоящее Приложение является неотъемлемой частью Договора, и размещено на официальном сайте Клуба.