

## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ФИТНЕС-ПЛОЩАДКАХ ДЛЯ КЛИЕНТОВ ФИТНЕС-КЛУБА «FORMA»

Приступать к занятиям в фитнес-клубе следует после прохождения процедуры фитнес-тестирования, согласно рекомендациям фитнес – консультанта, и только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

### ПРАВИЛА

К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

Занятия на фитнес - площадках клуба разрешены только в специальной, предназначенной для конкретных занятий, чистой спортивной одежде и обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. В тренажёрном зале запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).

Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале, бассейне, групповых занятиях (часы, украшения и пр.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо тренера.

Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для конкретного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке тренером.

С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков и резких движений.

Запрещается брать «блины», гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук, падению и к травмированию занимающихся.

Не допускается перегрузка тренажерных устройств, сверх нормы, дополнительным навешиванием грузов.

Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум и пр.) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала или персоналу Клуба.

При выполнении базовых упражнений с большим весом необходимо пользоваться атлетическим поясом.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование («блины», гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия или недомогания во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала или персоналу Клуба.

Запрещается прикасаться к движущимся частям тренажеров.

Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла, зеркал и других занимающихся.

Запрещается ставить бутылки\стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей.

Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).

В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала\персонал клуба. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.

Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:

- не разговаривать с человеком, стоящим позади Вас;
- не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.

Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке. При занятиях на стэппере, эллипсе, эскалаторе и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей. Проконсультируйтесь у фитнес-консультанта или своего лечащего врача.

Седло велотренажера регулировать 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. Если Вы испытываете затруднения в настройке велотренажера, обратитесь за помощью к дежурному тренеру - консультанту.

Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.

При подготовке к групповому занятию - оборудование поставьте так, чтобы оно не мешало Вам и рядом стоящим занимающимся, во избежание столкновений.

Убедитесь в исправности используемого оборудования (степ-платформы, амортизаторы, босу, дэка, кор-платформа, петли TRX, штанги и пр.).

Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Используйте полотенце во время тренировки. Вытирайте за собой следы пота, оставшиеся на ковриках и любом другом оборудовании.

Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете болевые ощущения и дискомфорт.

Не выполняйте движения до появления боли.

Не делайте маховые и баллистические движения с высокой амплитудой.

Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь с фитнес-консультантом, по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

Приходите на занятия согласно уровню своей подготовленности-внимательно слушайте тренера и выполняйте все его указания во время тренировки.

В случае плохого самочувствия, незамедлительно информируйте персонал Клуба или обратитесь к фитнес-консультанту (врачу).

Перед началом занятий в бассейне необходимо искупаться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Для занятий в бассейне необходимо надеть купальный костюм, шапочку и сланцы, либо резиновые нескользящие тапочки.

Входите в воду по специальной лестнице.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Неукоснительно выполняйте все рекомендации и методические указания инструктора, проводящего занятия;

При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений с другими занимающимися. Плавать по дорожке, соблюдая правостороннее движение.

Используйте спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения дежурного тренера-консультанта. После использования, оборудование возвращайте в специально отведённое место.

Занимающимся, находясь в воде, запрещается хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела, во избежание несчастных случаев и травм; «топить» друг друга; снимать шапочку для плавания; бегать в помещении бассейна, в раздевалках; прыгать в воду с бортиков и лестниц; висеть на разделительных полосах.

При возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии следует немедленно прекратить занятие и сообщить об этом дежурному тренеру – консультанту, с последующим обращением к фитнес-консультанту (врачу) Клуба.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и громко позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и пр.) немедленно сообщить об этом дежурному тренеру-консультанту\персоналу Клуба и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщите об этом дежурному тренеру-консультанту\персоналу Клуба.

После окончания занятия выйти из воды по специальной лестнице, передвижение по территории бассейна разрешено только в сланцах или резиновых нескользящих тапочках.

При передвижении по территории Клуба обращайтесь внимание на установленные предупредительные знаки, например, «Осторожно! Мокрый пол!».

Будьте внимательны при пользовании кулером, вода в нем нагревается до температуры 90С0!

При использовании душа включайте сначала холодную, потом горячую воду.

В помещение душевой комнаты входите в резиновой нескользящей обуви.

Вытирайтесь перед выходом из душа.

Не пользуйтесь феном в непосредственной близости от воды, налитой в ванну, раковину умывальника или какие-либо иные емкости, не берите фен мокрыми руками, во избежание повреждения электрическим током. Никогда не закрывайте отверстия для нагнетания или всасывания воздуха.

Не подпускайте детей близко к электроприборам. Никогда не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не использовали бытовые приборы в качестве игрушки.

Не оставляйте детей без присмотра, не позволяйте детям бегать по территории клуба.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

Перед посещением сауны снимите мокрую одежду, обувь, наденьте головной убор для саун.

Не прикасайтесь к печи, камням во избежание получения ожогов.

Запрещено использование ароматических и косметических средств.

Запрещено лить воду, растворы, настои и другие жидкости на камни сауны.

При ухудшении состояния немедленно покиньте сауну. Обратитесь к дежурному тренеру-консультанту или персоналу клуба.

Дети до 14 лет могут находиться в сауне только в сопровождении взрослого.

Тренируйтесь аккуратно, технично, динамично и в хорошем настроении!

Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

1. При нарушении Клиентом правил посещения клуба

2. Если Клиент клуба:

- Не посетил вводную тренировку\инструктаж и не прошёл процедуру фитнес – тестирования;
- Нарушает рекомендации фитнес-консультанта;
- За травмы, полученные вне территории клуба.
- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
- За травмы, полученные по вине самого Клиента клуба на территории клуба.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в клубе обязательно для всех Клиентов клуба.