

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

Содержание:

- I. Общие правила техники безопасности при посещении Студии.**
- II. Дополнения к Общим правилам техники безопасности при посещении Студии**
- III. Правила техники безопасности при посещении групповых занятий.**
- IV. Перечень медицинских противопоказаний при занятиях растяжкой, растяжкой + подкачкой.**
- V. Правила техники безопасности при занятиях растяжкой, растяжкой + подкачкой.**
- VI. Перечень медицинских противопоказаний при выполнении упражнений комплекса «Здоровая спина»**
- VII. Правила техники безопасности при выполнении упражнений комплекса «Здоровая спина»**
- VIII. Перечень медицинских противопоказаний для упражнений комплекса «Женское здоровье»**
- IX. Правила техники безопасности для упражнений комплекса «Женское здоровье»**
- X. Перечень медицинских противопоказаний для упражнений комплекса «Послеродовое восстановление»**
- XI. Техника безопасности для упражнений комплекса «Послеродовое восстановление»**
- XII. Перечень медицинских противопоказаний при выполнении упражнений комплекса «Интенсив»**
- XIII. Правила техники безопасности при выполнении упражнений комплекса «Интенсив»**
- XIV. Перечень медицинских противопоказаний при выполнении упражнений комплекса «Гимнастика для беременных».**
- XV. Правила техники безопасности при выполнении упражнений комплекса «Гимнастика для беременных».**
- XVI. Перечень медицинских противопоказаний при выполнении упражнений в гамаках.**
- XVII. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в гамаках.**
- XVIII. Перечень медицинских противопоказаний для занятий танцами.**
- XIX. Правила техники безопасности для занятий танцами.**
- XX. Перечень медицинских противопоказаний для занятий танцами по направлению «HIP-HOP (ХИП-ХОП)».**
- XXI. Правила техники безопасности при занятии танцами по направлению «HIP-HOP (ХИП-ХОП)».**
- XXII. Перечень медицинских противопоказаний для занятий танцами по направлению «ZUMBA»**
- XXIII. Правила техники безопасности при занятиях танцами по направлению «ZUMBA»**
- XXIV. Перечень медицинских противопоказаний для занятий по направлению "Cycling training (Тренировка на велосипеде)"**
- XXV. Правила техники безопасности при занятиях по направлению "Cycling training (Тренировка на велосипеде)"**
- XXVI. Перечень медицинских противопоказаний для занятий по направлению "FUNCTIONAL TRAINING" (функциональный тренинг)**
- XXVII. Правила техники безопасности при занятиях по направлению "FUNCTIONAL TRAINING" (функциональный тренинг)**

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

- XXVIII. Перечень медицинских противопоказаний для занятий по направлению "Super Sculpt Body (Супер скульптурное тело)"**
- XXIX. Правила техники безопасности при занятиях по направлению "Super Sculpt Body (Супер скульптурное тело)"**
- XXX. Перечень медицинских противопоказаний для занятий по направлению "Интервальная тренировка"**
- XXXI. Правила техники безопасности при занятиях по направлению "Интервальная тренировка"**
- XXXII. Правила техники безопасности при занятиях со штангой.**
- XXXIII. Правила техники безопасности при занятиях с гантелями.**
- XXXIV. Правила техники безопасности при занятиях с дисками (блинами).**
- XXXV. Правила техники безопасности при занятиях с гириями.**
- XXXVI. Перечень медицинских противопоказаний для занятий по направлению "Комплексная растяжка".**
- XXXVII. Правила техники безопасности при занятиях по направлению "Комплексная растяжка".**
- XXXVIII. Правила техники безопасности при занятиях с валиком.**
- XXXIX. Правила техники безопасности при занятиях с теннисным мячом.**
- XL. Перечень медицинских противопоказаний для занятий по направлению «МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ (МФР)».**
- XLI. Правила техники безопасности при занятиях по направлению «МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ (МФР)».**
- XLII. Перечень медицинских противопоказаний для занятий СТЕП ПЛАТФОРМЕ**
- XLIII. Правила техники безопасности при занятиях на СТЕП ПЛАТФОРМЕ**
- XLIV. Правила техники безопасности при занятиях на реформере.**
- XLV. Правила техники безопасности при занятиях пилатесом.**
- XLVI. Правила техники безопасности при занятиях йогой.**
- XLVII. Правила техники безопасности на детских тренировках**
- XLVIII. Правила техники безопасности в детской игровой комнате.**
- XLIX. Правила поведения клиента во внештатных ситуациях**

Студия (Клуб, Исполнитель) – Студия ИП Гасан ОВ (ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732, <https://gasangroup.ru/>).

Член Клуба (Посетитель/Заказчик/Клиент/Занимающийся):

- любой гражданин, которым (в интересах которого) заключен договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в Студии ИП Гасан ОВ и оплачена стоимость выбранных услуг.

Несовершеннолетние дети в возрасте от 16 до 18 лет имеют право самостоятельно заключить Договор со Студией только с письменного согласия и подтверждения разрешения со стороны законных представителей.

Студия не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

состояния здоровья и т. п.). Предоставляя свои услуги, Студия руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

I. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СТУДИИ

1. Приступать к занятиям разрешается только после прохождения инструктажа по технике безопасности при посещении Студии.

Инструктаж проводится при первом посещении Студии Ответственным за проведение Инструктажа лицом в зоне рецепции. После проведения инструктажа по технике безопасности Клиент (сопровождающее несовершеннолетнего лицо) расписывается в журнале проведения инструктажа по технике безопасности при посещении Студии.

При посещении Студии несовершеннолетним, не достигшим возраста 18 лет, инструктаж проводится Ответственным за инструктаж лицом с родителем/сопровождающим лицом под роспись. При этом, родитель/сопровождающее лицо обязан провести инструктаж по технике безопасности с несовершеннолетним перед посещением Студии и несет полную ответственность за последствия несоблюдения несовершеннолетним правил техники безопасности.

В случае отказа Клиента от прохождения инструктажа по технике безопасности, и росписи в журнале инструктажа по технике безопасности в Студии, Ответственное за проведение инструктажа лицо составляет акт об отказе от подписания документа о прохождении инструктажа по технике безопасности. В случае отказа Клиента расписаться в Акте об отказе от подписания документа о прохождении инструктажа по технике безопасности, Ответственным сотрудником Студии делается соответствующая отметка в присутствии 2 (двух) свидетелей, что будет являться достаточным подтверждением юридической силы документа.

В случае отказа Клиента от прохождения инструктажа по технике безопасности, Студия не несет ответственности за ущерб, причиненный Клиенту (в том числе его жизни и здоровью) в связи с несоблюдением Клиентом Правил техники безопасности. Все риски, связанные с нарушениями техники безопасности, несет Клиент.

2. При входе в Студию Клиент обязан надеть на обувь одноразовые бахилы, которые размещены в доступном месте у входа, снять и сдать верхнюю одежду в гардероб (с учетом сезонности работы гардероба). Вход в раздевалки, в тренировочную зону, и прочие зоны Студии, кроме зоны рецепции, в верхней одежде или с верхней одеждой в руках строго запрещен.

3. Клиенты обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

4. На территории Студии, в холле, кафе, коридорах, раздевалках, душевых, лестницах и прочих функциональных зонах, запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать, демонстрировать в них физкультурные, акробатические упражнения. Необходимо обращать внимание и следовать указателям и информационным табличкам о возможных ограничениях на перемещениях в этих зонах.

5. При движении по лестнице необходимо быть предельно аккуратным и держаться за поручни. При перемещении совместно с ребенком держать его за руку.

6. Соблюдайте осторожность при прохождении рядом со стендами, окнами, витринами и дверями, оборудованными стеклом, батареями отопления, особенно после влажной уборки.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

7. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в залах (браслеты, часы, бижутерию, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы.

8. Важно соблюдать правила личной гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные и косметические средства, имеющие стойкий резкий запах.

9. Занятия разрешены только в чистой сменной обуви, соответствующей направлению занятий

10. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для использования по направлению занятий. Для занятий подбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Она не должна стеснять движений и подходить для того вида направления, которым вы планируете заниматься. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (распущенные волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма, аксессуары). Верхняя часть туловища должна быть закрыта.

11. Индивидуальные занятия (включая все формы занятий во всех зонах Студии) могут проводиться только специалистами Студии, либо специалистами, привлеченными последней.

12. Использование технически сложного и требующего специального образования (сертификации) либо навыков, спортивного оборудования и инвентаря, предназначенного для персонального тренинга и групповых программ, возможно только с разрешения и в сопровождении специалиста Студии во время проведения индивидуального\группового занятия. Перечень такого оборудования определяется Студией в одностороннем порядке и размещен в тренировочных зонах Студии. Даже если данное оборудование находится в свободном доступе, специалисты Студии в праве в любой момент времени запретить\ограничить его самостоятельное использование Клиентами.

Указанное правило относится также и к личному мелкому инвентарю, принесенному Клиентом с собой, который может создать травмоопасную ситуацию для других Членов Клуба.

13. Запрещается приступать к занятиям при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время занятий, упражнения следует немедленно прекратить и незамедлительно сообщить об этом тренеру/инструктору или администратору и любому занимающемуся рядом.

Внимание! Откажитесь от посещения Студии при наличии инфекционных, остро-респираторных, кожных и иных заболеваний (и других заболеваниях способных поставить под угрозу состояние Вашего здоровья) – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

14. Категорически запрещается тренироваться с жевательной резинкой во рту.

15. До начала выполнения упражнения необходимо убедиться, что длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадут на движущиеся детали спортивного инвентаря и тренажеров.

16. Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающегося. Персонал Студии не несёт ответственность за состояние здоровья занимающегося и возможный травматизм, если посетитель Студии занимается самостоятельно без тренера/инструктора.

17. Необходимо плотно закрывать принесенные с собой бутылки и другие емкости с водой, не ставить их на инвентарь и оборудование, на пол или в местах, где они могут помешать другим занимающимся.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

18. Приступив к занятиям, посетитель Студии тем самым подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий физической культурой и ответственность за своё здоровье несёт самостоятельно. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача, что может обезопасить занимающихся от травм и повысить эффективность тренировок.

19. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

20. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки, которая плавно подготовит организм к последующей работе. Человек психологически и физически готовится к выполнению упражнений, увеличивается частота сердечных сокращений и приток крови к мышцам. Мышцы становятся более гибкие и устойчивые к нагрузкам. Разминка подготавливает организм к физическим нагрузкам, предотвращая нежелательные последствия. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

21. Во время тренировок необходимо учитывать рекомендации тренера и состояние своего здоровья. Даже если Вы тренируетесь правильно, самочувствие может вдруг ухудшиться по самым разным причинам: недосыпание, метеочувствительность, переутомление, начало заболевания и пр.

22. Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Помните: занятия должны быть регулярными, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.

23. Не рекомендуется пренебрегать восстановительной частью или заминкой. Заминка — это завершающая часть занятия не менее важная, чем основная часть. Игнорируя заминку, вместо положительного эффекта от занятий вы рискуете нанести вред организму. Во время заминки пульс постепенно снижается, организм плавно переходит от интенсивных физических нагрузок к спокойному состоянию. Восстановительная часть после тренировки значительно снижает вероятность получения травмы.

24. Необходимо соблюдать порядок и чистоту в залах.

25. Посетители Студии несут материальную ответственность за порчу и утрату имущества студии. В случае причинения вреда имуществу, посетители студии обязаны сообщить об этом администрации.

26. Во время занятий посетители студии обязаны:

26.1. Неукоснительно выполнять все указания тренера (инструктора), проводящего занятия.

26.2. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия.

26.3. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии инструктора, проводящего занятия.

26.4. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

26.5. Выполнять любые действия с разрешения инструктора, проводящего занятия.

Внимание! В течение занятия самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, или персонального инструктора, проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к инструктору в зале или Администратору на рецепции. Если случилось несчастие, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора.

27. Члены Клуба обязаны выполнять все правила, действующие на территории Студии. Правила посещения Студии размещены на Рецепции Клуба, в Отделе продаж, на

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

официальном сайте Студии (<https://gasangroup.ru>). Правила посещения каждой конкретной зоны Студии размещены также в общедоступном месте возле каждой зоны.

28. В случае обнаружения каких-либо неисправностей оборудования, необходимо незамедлительно сообщить об этом ближайшему сотруднику Студии.

29. В случае получения травмы/возникновения недомогания/резкого ухудшения своего самочувствия, либо самочувствия других членов Студии, необходимо немедленно сообщить о случившемся любому находящемуся рядом сотруднику Студии и следовать его указаниям.

30. В случае возникновения чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и пр.) необходимо:

- Немедленно сообщить о возникшей ситуации любому сотруднику Студии.
- Дышать исключительно через мокрую хлопчатобумажную материю.
- Строго следовать инструкциям сотрудника Студии.
- Покинуть зону чрезвычайной ситуации, используя запасные выходы в соответствии с планом эвакуации.

31. При обнаружении предметов, вызывающих подозрение, необходимо:

- Немедленно проинформировать любого сотрудника Студии и строго следовать его инструкциям;
- Не трогать и не производить никаких действий с обнаруженными предметами (веществами);
- Покинуть зону нахождения указанного предмета.

32. На территории Студии запрещается:

32.1. Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

32.2. Распивать спиртные напитки, принимать наркотические вещества, курить в Студии, а также на прилегающих к ней территории вне мест, специально оборудованных для курения;

32.3. Нарушать порядок и нормы общественного поведения. Беспокоить и оскорблять других посетителей и сотрудников Студии, нецензурно выражаться, кричать и бросать куда-либо какие-либо не предназначенные для этого предметы, нарушать чистоту и порядок.

32.4. Проносить в Студию:

- Любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия;
- Взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- Напитки, еду (исключение - детское питание), стеклянную тару;
- Животных.

32.5. Приступать к занятиям при наличии незаживающих ран, грибковых инфекций, обострении хронических заболеваний и общем недомогании;

32.6. Справлять естественные нужды в душевых кабинках;

32.7. Оставлять вещи в шкафчиках по окончании занятий (исключение - аренда шкафчика);

32.8. Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерное и техническое оборудование.

32.9. Оставлять спортивное оборудование после использования в не отведенных для него местах.

32.10. Использовать оборудование и технику Студии не по назначению и без разрешения персонала;

32.11. Использовать неисправное оборудование;

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

32.12. Брать влажными руками любое спортивное оборудование, а так же, приступать к занятию на тренажерах со влажными руками. Это может привести к соскальзыванию рук и получения травмы;

32.13 Находиться на территории Студии с голым торсом во всех зонах кроме раздевалок и душевых;

32.14. Отвлекать внимание занимающихся посетителей от выполнения упражнения;

32.15. Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.

32.16. Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений.

32.17. Употреблять и хранить пищу в местах, предназначенных для тренировок.

33. Студия не несет ответственности за вред, причиненный здоровью, если причиной стало нарушение правил техники безопасности или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики. Просим Вас самостоятельно оценивать степень Вашей физической подготовки и, во избежание травм, рекомендуем делать упражнения только согласно Вашему уровню подготовленности, а также в щадящем режиме. Призываем Вас бережно относиться к себе и своему здоровью. Мы не можем Вам запретить пользоваться какими-либо услугами Студии, но хотели бы предостеречь Вас от переоценки Ваших физических возможностей.

34. Внимание! В случае нарушения и пренебрежения требованиями техники безопасности Посетителем, Исполнитель освобождается от ответственности за возможное получение травм Посетителем и причинение вреда здоровью Посетителя. В случае нарушения Посетителем указанных правил Исполнитель оставляет за собой право одностороннего расторжения клиентского контракта.

35. Студия ИП Гасан ОВ не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм при наличии хотя бы одного из нижеуказанных обстоятельств:

- При нарушении Посетителем правил посещения Студии или правил техники безопасности.
- Если Посетитель студии не использовал вводный инструктаж
- Если Посетитель студии нарушает рекомендации врачебного заключения.
- Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде.
- За травмы, полученные вне территории Студии.
- За травмы, полученные в результате действий третьих лиц.
- За травмы, полученные по вине самого Посетителя Студии на её территории

36. Посетители, нарушившие данный инструктаж по технике безопасности, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ, за ущерб, причиненный Студии, а также здоровью других посетителей.

II. ДОПОЛНЕНИЯ К ОБЩИМ ПРАВИЛАМ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СТУДИИ.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

1. Перед посещением Студии обязательно проконсультируйтесь с врачом. Существуют медицинские противопоказания для программ Студии
2. Приступать к пользованию услугами Студии можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей Студии, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Используя услуги Студии, вы подтверждаете:
 - свое ознакомление и согласие с настоящими правилами;
 - нахождение в здравом уме и рассудке, способность отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц;
 - отсутствие в будущем претензий к Студии ИП Гасан ОВ и его представителям в случае причинения ущерба здоровью в результате посещения Студии.
3. Предоставляя услуги, Студия руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для пользования данным видом услуг. Посетитель гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему использовать услуги Студии и это не причинит вреда его здоровью. Тем самым Посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье со Студии и его представителей. Факт использования услуг Студии является подтверждением Посетителя об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для их посещения.
4. Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для посещения классов Студии и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих Студию вместе с ним. Тем самым Посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) со Студии и его представителей. Факт использования услуг классов Студии является подтверждением Посетителя об отсутствии у него и у его несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для их посещения.
5. В случае визуального обнаружения персоналом Студии плохого самочувствия Посетителя, Студия оставляет за собой право прервать оказание услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.
6. Посетитель, посещающий Студию, несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение также, как и за здоровье и медицинское обеспечение своих несовершеннолетних детей (подопечных), тем самым Посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) со Студии и её представителей.
7. До начала посещения классов Студии Посетителю рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к посещению Студии и получения в ней данного вида услуг и наличия возможных противопоказаний для использования услуг по направлениям Студии
8. Студия не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе если вы посещаете классы по направлениям без консультации и разрешения своего лечащего врача/медицинского работника, а также:
 - при нарушении Посетителем общих правил посещения Студии;
 - при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала использования услуг Студии;

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

- если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде;
- за травмы, полученные вне территории Студии;
- за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого Посетителя на территории Студии.

Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, используйте только те услуги, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности и не нанесут вреда вашему здоровью.

9. Запрещается приступать к пользованию услугами Студии при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях от привычного физического состояния. При ухудшении самочувствия во время посещения классов Студии, обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом.

10. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения классов Студии.

11. Занятия в Студии на голодный желудок запрещены. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте последний лёгкий приём пищи за 1,5– 2 часа до начала вашего занятия.

12. Посещение классов Студии с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.

13. Посещение классов Студии разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не разрешается посещать занятия сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.

14. Находясь на занятии, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При ухудшении состояния немедленно покиньте занятие. Обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.

15. Дети до 14 лет включительно могут использовать услуги классов Студии с письменного заявления родителей (представителей или опекунов) или в их личном присутствии. Самостоятельные посещения Студии детьми до 14 лет включительно без личного присутствия либо письменного заявления родителей (представителей и опекунов) запрещены.

16. До начала занятий необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся, тяжеловесные, взрывоопасные (зажигалки, баллончики и т.п.) и другие посторонние предметы.

17. До начала занятия необходимо снять красящий макияж и губную помаду во избежание пачкания оборудования.

18. Опаздывать на занятия запрещено. Инструктор 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.

III. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Групповое занятие – тренировка с группой посетителей в Студии по любому из направлений по расписанию.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

2. В свободное от занятий по расписанию время, залы групповых занятий закрыты на ключ, ключи предоставляются только тренерскому составу Студии.

3. Доступ посетителей Студии в залы групповых занятий без инструктора запрещён.

4. Любой из видов занятий в зале групповых программ имеет статус повышенной опасности, поэтому каждый пользователь должен соблюдать ряд правил и требований для своей безопасности.

5. К групповым занятиям не допускаются лица, не достигшие 16 летнего возраста, за исключением групповых занятий, предназначенных для детских возрастных категорий.

6. Перед посещением групповых программ, желательно проконсультироваться с терапевтом и сделать ЭКГ с нагрузкой для подтверждения готовности к занятиям.

7. Перед посещением зала групповых программ необходимо внимательно ознакомиться с действующим расписанием групповых программ: изучить описание классов и требуемые уровни подготовки для занятий.

8. Необходимо дать адекватную оценку собственному уровню подготовки и выбрать направление групповых программ, согласно своим физическим возможностям.

9. В случае невозможности самостоятельного выбора необходимо проконсультироваться с персоналом Студии для составления индивидуального тренировочного плана с рекомендациями.

10. Разрешается посещать групповые занятия только в спортивной одежде и обуви, подходящих для конкретного вида тренировки. Посетители в уличной обуви могут быть отстранены инструктором с занятий без объяснения причин за нарушения правил Студии. Посетители в несоответствующей формату занятия обуви, так же могут быть отстранены Инструктором от занятий по причине повышенной травмоопасности.

11. На занятиях при себе необходимо иметь бутылку с водой и небольшое полотенце.

12. Все гаджеты посетителей должны быть переведены в бесшумный режим, чтобы не мешать комфорту остальных занимающихся и не отвлекать тренера в процессе работы.

13. Администрация не несет ответственности за личные вещи, оставленные в зале групповых программ без присмотра.

14. Заходить в зал для групповых занятий нужно заблаговременно – за 3-5 минут до начала занятия, чтобы подготовить свое рабочее место и инвентарь для тренировки.

Строго воспрещается заходить в зал, если предыдущая группа еще тренируется или производит уборку инвентаря!

11. При опоздании к началу занятий более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям. Опаздывая, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку, а также подвергаете себя и окружающих высокому риску получения травмы!

12. При наличии медицинских противопоказаний необходимо поставить об этом в известность инструктора до начала занятий, чтобы тот смог оценить программу занятий, дать рекомендации и предложить альтернативу.

В случае обострения болей, ухудшения самочувствия или получения травмы Посетителем по причине замалчивания им фактов о своем здоровье, Студия и инструктор не несут ответственность за последствия.

13. Перед началом занятия следует внимательно выслушать introduction, вводную часть тренировки и рекомендации по технике безопасности, чтобы удостовериться в соответствии формата занятий уровню личной подготовки и быть готовым к нагрузке.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

14. В течение занятия нужно четко слушать команды тренера и в точности следовать его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы. В случае невозможности выполнения упражнения по причине ограничения двигательной активности, необходимо попросить тренера дать альтернативу (другую вариацию данного упражнения или аналогичное упражнение на ту же целевую мышечную группу).

15. Категорически запрещено выполнять во время занятия собственные упражнения, отличные от того, что дает тренер, и вставлять свою «авторскую» хореографию и/или упражнения в кардио и танцевальные направления, если этого не просит тренер, так как все это несет риск получения травмы, ввиду отсутствия специального профильного инструкторского образования у посетителя Студии.

16. Во время группового занятия просьба соблюдать питьевой режим. Для этого постоянно иметь при себе бутылку с чистой питьевой водой, пить часто, маленькими глотками. Использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков, запрещено.

17. Во время выполнения упражнений необходимо бережно относиться к оборудованию и инвентарю и использовать его строго по назначению. Бросать оборудование запрещено и является нарушением правил Студии.

18. Аэробные коврики предназначены для выполнения упражнений сидя или лежа; упражнения, стоя на ковриках, возможны только без обуви – в носках.

19. Во время занятий запрещается отвлекать других Посетителей разговорами и вторжением в личное пространство.

20. При групповом выполнении упражнений необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

21. Соблюдайте технику безопасности на уроках, где используется специальное оборудование. При возникновении вопросов необходимо обратиться к инструктору групповых программ, который ведет тренировку.

22. Посещать групповые программы начального уровня, разрешается с 4 лет только при наличии справки от педиатра со следующей формулировкой: «противопоказаний к групповым и индивидуальным занятиям, в фитнес клубе нет».

23. С учётом повышенной динамики движения и перемещения Посетителей Студии в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

24. Во время занятий разрешено использовать только оборудование и упражнения, рекомендованные тренером.

25. После занятия необходимо убрать использованное оборудование в специально оборудованные места;

26. Посетителям запрещается:

26.1. Посещать активные групповые программы в обуви и форме, несоответствующей типу занятий;

26.2. Посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок, либо сразу после приема пищи;

26.3. Пропускать разминку. Разминка является важнейшим и обязательным блоком любого группового занятия, так как направлена на подготовку организма к восприятию физической

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

нагрузки. В связи с указанным, пожалуйста, никогда не пропускайте разминку и не опаздывайте на занятие. В целях сохранения и приумножения Вашего здоровья, Студия оставляет за собой право не допускать к занятию Посетителя, опоздавшего более, чем на 5 мин;

26.4. Разговаривать по телефону во время нахождения в зале;

26.5. Использовать инвентарь не по назначению

26.6. Во избежание возникновения аллергических реакций у занимающихся, запрещено использовать сильно пахнущие парфюмерные средства;

27. Самостоятельное использование залов групповых программ возможно строго по предварительному бронированию и оплате согласно прейскуранту.

28. Посетитель проинформирован о травмоопасности занятий и о способах снижения риска травмы. При этом Посетитель гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

Посетитель обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимого занятия, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния на дату проведения тренировки. Подтверждает, что состояние его здоровья позволяет ему принять участие в указанной тренировке.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАСТЯЖКОЙ, РАСТЯЖКОЙ + ПОДКАЧКОЙ

1. Студия не является медицинской организацией, не оказывает услуг по консультированию Посетителей и не даёт медицинских рекомендаций. Перед посещением занятий по растяжке, желательно проконсультироваться с врачом для подтверждения готовности к занятиям.

2. Общие противопоказания к занятиям растяжкой, растяжкой + подкачкой:

- Перенесенные в недавнем времени вывихи, переломы, разрывы связок;
- Сосудистые заболевания: тромбофлебит, тромбоз, атеросклероз, варикоз;
- Гипертоническая болезнь;
- Острые лихорадочные состояния;
- Острые воспалительные процессы любой локализации;
- Воспаления лимфатических узлов;
- Доброкачественные и злокачественные опухоли;
- Металлические и иные импланты;
- Кожные заболевания – в зависимости от степени локализации;
- Психические заболевания;
- Туберкулез;
- Обострения воспалительных заболеваний суставов: артрит, бурсит, тенденит, тендовагинит.
- Беременность (только если данное занятие разработано специально для беременных).

V. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ, РАСТЯЖКУ + ПОДКАЧКУ.

I. Подготовка к занятию

1. Тренировка проводится только в спортивной форме. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями с учетом микроклимата при

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды.

2. Строго запрещается тренироваться в уличной обуви, верхней одежде, купальной одежде и шлепанцах.

3. 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.

4. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к тренеру. В случае установления плохого самочувствия до занятия следует его перенести на иное время.

5. 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 занятия.

6. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

II. Правила поведения во время занятия

1. При опоздании на занятие на 5 минут, тренер вправе не допустить до тренировки в целях безопасности и предотвращения травм

2. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора;

3. Все упражнения выполняются только на выдохе;

4. При выполнении упражнений необходимо расслаблять мышцы;

5. Контролируйте технику выполнения на упражнении;

6. Запрещается выполнять резкие движения в момент выполнения упражнения;

7. Запрещается делать «рывки» при выполнении упражнения на растяжку;

8. Категорически НЕЛЬЗЯ СГИБАТЬ резко колени в натяжении (В ЛЮБОЙ ПОЗЕ!);

9. Нужно незамедлительно сообщить тренеру, если у Вас падают блоки, или если вы чувствуете неустойчивость положения тела при выполнении упражнения;

10. О резких болевых ощущениях обязательно сообщать инструктору;

11. Коленные суставы во время занятий должны опираться на мягкую поверхность – для этого в зале есть всё необходимое оборудование (подушки и маты).

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

VI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

1. Наличие межпозвонковой грыжи;
2. Травма спины;
3. Серьезные нарушения осанки;
4. Патологии позвоночника в стадии обострения.
5. Отдельным противопоказанием считается самостоятельные занятия в домашних условиях. Профильные упражнения должны правильно выполняться, нагрузка на определенные группы мышц должна быть нормированной и распределяться равномерно, гимнастика должна быть систематичной, а не от случая к случаю.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

6. Беременность (только если данное занятие разработано специально для беременных).

VII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

1. Здоровая спина - комплекс упражнений, направленных на гибкость спины, укрепление мышечного корсета, снятия зажимов.
2. Данные системы упражнений направлены на растяжку и укрепление позвоночника и нижней части тела (мышцы малого таза, брюшного пресса и ног), на проработку и раскрепощение мышц плечевого пояса. Большое внимание уделяется суставам и связкам.
3. Тренируйтесь в удобной и легкой одежде, обувь должна быть на низком, широком каблуке с мягкой эластичной подошвой;
4. Выполняйте упражнения без спешки, спокойно. Повышайте объем и интенсивность нагрузок аккуратно и не спеша;
5. Избегайте резких выпадов, рывков или скручиваний во время упражнений;
6. Ослабленные мышцы требуют целенаправленной проработки, чрезмерно напряженные – расслабления;
7. Начинайте упражнения на вдохе, заканчивайте – на выдохе. Дыхание должно оставаться размеренным и плавным, не задерживаться;
8. Любые движения следует выполнять с максимально прямым позвоночником на корточках, на коленях, сидя на низкой скамеечке, - но только не в наклон.
9. При подъеме грузов с земли (а также при опускании их на землю) используйте возможности таких сильных естественных рычагов, как ноги. Поднимайте тяжести из положения полуприседа с прямой спиной и так же опускайте их. При переносе груза не держите его на вытянутых руках, так как в этом случае нагрузка на спину увеличивается в несколько раз. Груз следует держать снизу двумя руками, прижимая к грудной клетке, или переносить на плечах.
10. При подъеме тяжестей на высоту выше своего роста не поднимайте груз выше уровня плеч – воспользуйтесь какой-нибудь подставкой или стулом.
11. Если вы лежите, позвоночник должен всегда оставаться прямым.
12. Исключите рывковые движения, переохлаждение.
13. При возникновении болей в спине необходимо проконсультироваться с врачом, который установит диагноз и назначит правильное лечение.

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

1. Прежде, чем начинать заниматься физическими упражнениями, необходимо проконсультироваться с врачом для оценки состояния здоровья и определения возможности выполнения комплекса упражнений.
2. Острые инфекции мочевыводящих путей: выполнение упражнений в период острой фазы инфекций мочевыводящих путей может усилить воспаление.
3. Тазовые операции: после операций в области таза, в том числе после хирургического вмешательства на мочевом пузыре, не стоит делать упражнений без согласования с врачом.
4. Тяжелые заболевания тазового дна: людям с тяжелыми заболеваниями тазового дна, такими как рак тазовых органов, следует избегать упражнений без консультации врача.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

5. Противопоказания после родов: в некоторых случаях после родов упражнения могут быть противопоказаны на определенный период времени, особенно при осложнениях или при повреждениях тазового дна. Необходимо согласовать с врачом.

6. Беременность (только если данное занятие разработано специально для беременных).

7. Неопределенные боли в тазовой области: в случае неопределенных болей в тазовой области следует избегать упражнений до консультации с врачом.

IX. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

При выполнении упражнений, направленных на профилактику и коррекцию органов малого таза и стенок влагалища, стрессового недержания мочи, дисфункции мышц тазового дна, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не задерживайте дыхание во время упражнения. Продолжайте дышать естественно.

2. Сосредотачивайтесь только на мышцах тазового дна и влагалища, избегайте напряжения других частей тела. При упражнениях на мышцы тазового дна всегда концентрируйтесь, как на фазе сокращения, так и на фазе расслабления.

3. Постепенно увеличивайте интенсивность упражнения, как только вы почувствуете, что справляетесь с текущим уровнем.

3. Перед занятием опорожните мочевой пузырь. Выполнение упражнений с полным мочевым пузырём может спровоцировать воспаление.

4. Не повторяйте сокращение и расслабление мышц несколько раз подряд, поскольку это может привести к развитию инфекции мочевого пузыря.

5. При возникновении неприятных ощущений и болей в области живота, промежности или анальной области, а также кровянистых выделений из половых путей, гимнастика немедленно прекращается до посещения врача.

При выполнении упражнений, направленных на профилактику и коррекцию Диастаза прямых мышц, недопустимы следующие действия:

1. Нельзя качать брюшной пресс посредством интенсивных подъемов туловища из положения, лежа на спине;

2. Делать отжимания и планки;

3. Упражнения с усилением – гантелями, штангой;

4. Выпады и глубокие приседания;

5. Подъем и удерживание мышц нижних конечностей на весу;

6. Подтягивание;

7. Прогибы назад и наклоны в стороны;

8. Делать силовые скручивания;

9. Прыгать на скакалке и без приспособлений.

Помимо перечисленного, не рекомендованы следующие упражнения:

- скручивания верхней части тела в положениях стоя или сидя,

- упражнения на пресс с подъемом корпуса вверх,

- «велосипед»,

- пауэрлифтинговые упражнения с подъемом грузов,

- некоторые упражнения НПТ с давлением на живот,

- «дыхание животом».

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

X. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ»

1. Прежде, чем начинать заниматься физическими упражнениями, необходимо проконсультироваться с врачом для оценки состояния здоровья и определения возможности выполнения комплекса упражнений.
2. Острые инфекции мочевыводящих путей: выполнение упражнений в период острой фазы инфекций мочевыводящих путей может усилить воспаление.
3. Тазовые операции: после операций в области таза, в том числе после хирургического вмешательства на мочевом пузыре, не стоит делать упражнений без согласования с врачом.
4. Тяжелые заболевания тазового дна: людям с тяжелыми заболеваниями тазового дна, такими как рак тазовых органов, следует избегать упражнений без консультации врача.
5. Противопоказания после родов: в некоторых случаях после родов упражнения могут быть противопоказаны на определенный период времени, особенно при осложнениях или при повреждениях тазового дна. Необходимо согласовать с врачом.
6. Неопределенные боли в тазовой области: в случае неопределенных болей в тазовой области следует избегать упражнений до консультации с врачом.
6. Беременность (только если данное занятие разработано специально для беременных).

XI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ»

При выполнении упражнений, направленных на профилактику и коррекцию органов малого таза и стенок влагалища, стрессового недержания мочи, дисфункции мышц тазового дна, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не задерживайте дыхание во время упражнения. Продолжайте дышать естественно.
2. Сосредотачивайтесь только на мышцах тазового дна и влагалища, избегайте напряжения других частей тела.
3. Постепенно увеличивайте интенсивность упражнения, как только вы почувствуете, что справляетесь с текущим уровнем.
3. Перед занятием опорожните мочевой пузырь. Выполнение упражнений с полным мочевым пузырем может спровоцировать воспаление.
4. Не повторяйте сокращение и расслабление мышц несколько раз подряд, поскольку это может привести к развитию инфекции мочевого пузыря.
5. При возникновении неприятных ощущений и болей в области живота, промежности или анальной области, а также кровянистых выделений из половых путей, гимнастика немедленно прекращается до посещения врача.

При выполнении упражнений, направленных на профилактику и коррекцию Диастаза прямых мышц, недопустимы следующие действия:

1. Нельзя качать брюшной пресс посредством интенсивных подъемов туловища из положения, лежа на спине;
2. Делать отжимания;
3. Упражнения с усилением – гантелями, штангой;
4. Выпады и глубокие приседания;
5. Подъем и удерживание мышц нижних конечностей на весу;
6. Подтягивание;

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

7. Прогибы назад и наклоны в стороны;
8. Делать силовые скручивания;
9. Прыгать на скакалке и без приспособлений.

Помимо перечисленного, не рекомендованы следующие упражнения:

- скручивания верхней части тела в положениях стоя или сидя,
- упражнения на пресс с подъемом корпуса вверх,
- «велосипед»,
- пауэрлифтинговые упражнения с подъемом грузов,
- некоторые упражнения НПТ с давлением на живот,
- «дыхание животом».

ХII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ИНТЕНСИВ»

1. Перед началом занятий необходима консультация лечащего врача.
2. Необходимо предупредить инструктора о возможных рекомендациях доктора. Это поможет подобрать правильный комплекс упражнений и режим занятий.
3. К противопоказаниям к занятиям комплекса «ИНТЕНСИВ», относят следующие заболевания и состояния организма.

- Органические поражения сердца.
- Эпилепсия.
- Онкологические патологии.
- Тяжелые травмы опорно-двигательного аппарата.
- Варикозное расширение вен нижних конечностей.
- Хронические заболевания в стадии обострения.
- Недавно перенесенные воспаления и операции.
- Низкая физическая активность или полное ее отсутствие на протяжении последних 3 месяцев.
- Ожирение.
- Проблемы с позвоночным столбом.
- Беременность (только если данное занятие разработано специально для беременных).

Также упражнения в высокоинтенсивном циклическом режиме нельзя делать детям, женщинам в период беременности и кормления грудью

4. Если в процессе тренировок появляется дискомфорт, боли и любые неприятные ощущения, то занятия необходимо прекратить и пройти медицинское обследование.

ХIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ИНТЕНСИВ»

Техника безопасности при выполнении упражнений комплекса «Интенсив» включает следующие рекомендации:

- Предварительная разминка. Больше всего внимания стоит уделить тем группам мышц, которые будут задействованы в подобранных упражнениях.
- Отработка техники. Упражнения основной части тренировки выполняются в быстром темпе, поэтому важно заранее отработать технику. В противном случае эффективность занятия снижается, а риск получения травмы увеличивается.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

- Контроль пульса. При выполнении высокоинтенсивных упражнений пульс не должен превышать 80% от максимума, а во время отдыха снижаться до 60–70%.
- Постепенное увеличение нагрузки. Нельзя резко увеличивать интенсивность или продолжительность рабочих интервалов, а также общее время занятия.
- Частота занятий. Высокоинтенсивные тренировки требуют полноценного восстановления, поэтому заниматься в таком формате можно не чаще двух-трёх раз в неделю.
- Прекращение тренировки при плохом самочувствии. В случае плохого самочувствия до тренировки, следует её перенести на иное время.

XIV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ»

Противопоказаниями к выполнению физических упражнений являются:

- Заболевания с повышенной температурой тела;
- Наличие признаков угрозы прерывания беременности (повышение тонуса матки, наличие кровянистых выделений из половых путей) и лечение по этому поводу;
- Маточное Кровотечение и его угроза;
- Частичное или полное предлежание плаценты (плацента частично или полностью перекрывает родовые пути);
- Повышение артериального давления, вызванное беременностью, тахикардия;
- Преэклампсия;
- Эклампсия.
- Задержка внутриутробного развития плода;
- Многоводие.
- Выкидыши в анамнезе;
- Тяжелый гестоз беременной;
- Аномалии шейки матки.
- Гипертонус матки, угроза прерывания беременности.
- Заболевания печени, почек, сердечно-сосудистой системы. Дополнительная физическая нагрузка во время беременности в виде занятий фитнесом может усугубить течение этих заболеваний.
- Тяжелая степень анемии – значительное снижение уровня гемоглобина обычно сопровождается нехваткой кислорода органам и тканям, а физические упражнения могут еще более усугубить

При любых острых заболеваниях, воспалительных процессах, обострении хронических болезней также рекомендуется воздержаться от физической нагрузки.

XV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ»

1. Интенсивность физических нагрузок меняется в зависимости от срока беременности, особенностей ее течения, а также от индивидуальной физической подготовки, тренированности женщины.
2. Занятия следует проводить через 2 часа после еды.
3. Во время занятий физкультурой необходимо избегать перегрева и обезвоживания.
4. Комната для занятий должна быть проветрена.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

5. Для занятий следует подобрать удобную, гигроскопичную, не стесняющую движений одежду и обувь.

6. Между упражнениями следует пить небольшое количество жидкости, а после занятий выпивать не менее полулитра воды или морса.

7. При выполнении любых физических упражнений необходимо внимательно следить за своим самочувствием, частотой пульса. Разрешенная величина пульса составляет 70-75% от максимальной величины, рекомендованной для вашего возраста. Максимальное значение частоты сердечных сокращений рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст (в годах)}$. Таким образом, средняя разрешенная величина пульса для женщин детородного возраста составляет 130-140 ударов в минуту,

Через 5 минут отдыха (восстановительного периода) пульс должен прийти в норму (вернуться к донагрузочным величинам - 60-80 ударов в минуту). Если полного восстановления этих параметров кровообращения не произошло, то, скорее всего, нагрузка была избыточной, и, во избежание осложнений, в дальнейшем интенсивность физических упражнений необходимо уменьшить.

8. Общая продолжительность нагрузки составляет около 55 минут.

9. При ощущении слабости, головокружения, дурноты, головной боли, одышки, внезапном нарушении зрения во время нагрузки физические упражнения необходимо сразу же прекратить.

10. При появлении выделений из половых путей после занятия, возникновении тянущих болей в животе, интенсивных сокращениях матки, ощущении чрезвычайно сильного сердцебиения, изменении движений плода на более поздних сроках беременности следует обязательно немедленно проконсультироваться с лечащим врачом на предмет благополучия течения беременности и целесообразности выполнения физической нагрузки.

XVI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ В ГАМАКАХ

Временные ограничения для занятий:

- Полный желудок (1-2 часа после еды)
- Температура тела выше 37 градусов
- Курс терапии лекарственных препаратов
- Обострение хронических заболеваний
- Послеоперационный период
- Сильная физическая усталость
- Перегрев и переохлаждение
- Тяжелая физическая работа
- Профессиональные или большие по объему занятия спортом
- Курс глубокого массажа, остеопатических сеансов
- любые заболевания головного мозга
- Беременность (только если данное занятие разработано специально для беременных).

Месячные у женщин не противопоказание к занятиям. Необходимо применять более мягкую и спокойную практику, исключая силовые положения, долгие позы стоя, интенсивные скручивания, перевернутые положения и глубокие прогибы назад.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

Противопоказания к выполнению упражнений:

- Смещение позвоночных дисков
- Тромбофлебит
- Значительное увеличение щитовидной железы
- Слабые кровеносные сосуды в глазах, отслоение сетчатки глаза, глаукома
- Бляшки в сосудах.
- Заболевания суставов в стадии обострения (артриты)
- Кистевой туннельный синдром.

Общие ограничения:

- Воспалительные заболевания в голове (отит, синусит, пульпит и т.д.)
- Черепно-мозговая травма менее 1 года назад
- Артродез позвонков (метод лечения заболеваний позвоночника с помощью стабилизации пораженных сегментов костным трансплантатом и/или металлическими конструкциями)
- Повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией
- Злокачественные новообразования
- Психические заболевания
- Эпилепсия
- Косметические инъекции менее 6 часов назад
- Общая тяжесть состояния.

XVII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ГАМАКАХ

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

1.2. Нахождение на территории зон, предназначенных для занятий, допускается только в присутствии тренера строго в установленное время работы залов.

1.3. Во избежание травм, перед началом выполнения упражнений необходимо ознакомиться с правилами пользования нужным Вам оборудованием и строго следовать правилам безопасности на занятиях в Студии.

1.4. Необходимо правильно выполнять все упражнения, все делать строго так, как показал и объяснил тренер.

1.5. В начале занятий необходимо проделать качественную разминку, чтобы разогреть все мышцы тела во избежание травм и растяжений.

1.6. Запрещено использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту. В данной ситуации обратитесь к тренеру для подбора альтернативной замены. О случаях неисправности оборудования необходимо информировать тренеров или администраторов.

1.7. После выполнения упражнений Клиент Студии обязан убрать спортивное оборудование на специально отведенные места.

1.8. При выполнении любых упражнений запрещено опираться на зеркала, окна и стеклянные элементы.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

1.9. При выполнении любых упражнений во время занятий нельзя отвлекаться на звонки по мобильному телефону, оклики, разговоры и т.п. (Предварительно необходимо закончить упражнение, убрать оборудование в исходное положение и только после этого можно переключать свое внимание.)

1.10. Не рекомендуется заниматься натошак и принимать пищу менее чем за 1,5-2 часа до занятия. При следовании Посетителем индивидуальной гипокалорийной диете или при приеме пищи более чем за 4 часа до занятия рекомендуется поставить тренера в известность и воспользоваться консультацией тренера по интенсивности и объему занятия.

1.11. Запрещается приступать к занятиям в Студии при незаживших травмах и общем недомогании. Учитывайте состояние своего здоровья, свои заболевания. В случае наличия у вас заболеваний, при которых физическая нагрузка противопоказана – проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

1.12. Необходимо передвигаться в Студии не торопясь, нельзя заходить в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

1.13. Перед занятием нужно обязательно снимать часы, кольца, серьги, цепочки и любые другие украшения. Вы можете зацепиться ими за оборудование, инвентарь.

1.14. Перед занятием необходимо мыть руки, собирать волосы в пучок.

1.15. Необходимо заниматься в спортивной одежде, предназначенной специально для выбранного направления занятий.

2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ОБОРУДОВАНИЕМ (ДОПОЛНЕНИЕ К ОБЩИМ ПРАВИЛАМ)

2.1. С ковриками для йоги, кирпичами, ремнями, разными видами мячей, гимнастическими палками, гамаками, пледами и другим оборудованием следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

2.2. Запрещается брать любое оборудование влажными или потными руками.

2.3. Запрещается бросать оборудование во избежание разрушения напольного покрытия и возможности получения серьезных травм конечностей.

3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГАМАКА (АЭРО-ЙОГА, ЙОГА В ГАМАКАХ, АНТИГРАВИТИ) (ДОПОЛНЕНИЕ К ОБЩИМ ПРАВИЛАМ)

3.1. На первом же занятии не торопитесь успеть за всей группой. 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.

3.2. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, завязки футболок и т.п. не попадали в полотно гамака или в фиксаторы дополнительного оборудования, не перекручивались, тем самым мешая выполнению движения.

3.3. В случае, если клиент имеет длинные волосы, перед началом занятий на классе аэро-йоги (йоги в гамаках) / антигравити необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу.

3.4. На самом занятии по аэро-йоге (йоге в гамаках) / антигравити рекомендуется заниматься со «свободной стопой», т.е. в специальных носках для йоги.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

3.5. Верх спортивной одежды рекомендуется с закрытыми плечами (футболка с длинным или коротким рукавом).

3.6. Перед началом занятий на гамаке изучите его и убедитесь в исправности, надёжности установки и его крепления, ручек, мест крепления, веревок, карабинов, строп и так далее. Проверьте место крепления, веревки, карабины, гамак и стропы. Обопритесь всем своим весом на гамак, проверив тем самым прочность креплений и веревок.

По всем вопросам подготовки к занятию обязательно обращайтесь к инструктору.

3.7. Запрещается работа на неисправных гамаках и с неисправными единицами инвентаря. В случае обнаружения неисправностей (надрыв строп, полотна, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом инструктору или администратору. Любой гамак или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).

3.8. Внимательно контролируйте высоту гамака, подготавливаемого вами для занятия. Гамак может крепиться на 3-х уровнях:

- на уровне паха – для базовых упражнений и растяжек;
- на уровне 10 – 50 см от пола – для специальных расслабляющих и терапевтических упражнений;
- выше 1-го метра – для выполнения сложных гимнастических упражнений на продвинутом уровне.

По всем вопросам подготовки к занятию обязательно обращайтесь к инструктору.

3.9. Перед началом выполнения упражнений на классе по аэро-йоге (йоге в гамаках) / антигравити необходимо убедиться, что вы находитесь в безопасной зоне, никто из окружающих вам не мешает, а рабочее место освобождено от посторонних предметов и инвентаря. Также необходимо убедиться, что используемый вами гамак 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, первозданной 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.

3.10. Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стёкол и зеркал, а также от других занимающихся.

3.11. Запрещается перекрывать обзор перед зеркалом, занимающимся во время выполнения сложно координационных упражнений.

3.12. 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.

3.13. После окончания занятия в зале групповых программ необходимо возвращать используемый инвентарь строго на отведенное ему место. Оставлять инвентарь зала групповых программ в беспорядке и без контроля, также как самовольно выносить оборудование из зала групповых программ, запрещено.

3.14. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время практики. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания на гамаке, начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

изменения выполняемых и предлагаемых упражнений и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с гамака и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.

3.15. 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 аэро-йоги (йоги в гамаках) / антигравити за консультацией относительно этого вопроса. Каждое тренировочное занятие рекомендуется начинать с минимальных усилий.

3.16. Контролируйте нагрузку с помощью измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений). Не доводите себя до переутомления.

3.17. Употребление воды и напитков, в занятом положении на гамаке, запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с гамака.

3.18. Использование мобильных телефонов для разговора либо других целей, в занятом положении на гамаке, запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с гамака.

3.19. Разговаривать по мобильному телефону в зале групповых программ во время занятия запрещено. При необходимости совершить звонок или ответить на него необходимо покинуть площадь зала групповых программ.

3.20. Во время занятий с новым для себя упражнением, в котором вы чувствуете себя неуверенно, необходимо обращаться за помощью к инструктору аэро-йоги (йоги в гамаке) / антигравити для страховки.

3.21. Самовольное передвижение оборудования с установленных в залах групповых программ мест запрещено.

3.22. Резервирование свободных мест для занятий в залах групповых программ путём оставления на них личных вещей, полотенец, мобильных телефонов и т.п. запрещено. Чтобы занять место для занятия, Посетителю необходимо лично присутствовать в зале и самостоятельно подготовить для себя оборудование, необходимое для класса аэро-йоги (йоги в гамаках) / антигравити.

3.23. При сильном потоотделении во время занятия необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.), устранять после себя следы пота на инвентаре.

3.24. Использование индивидуальных средств гигиены (полотенца и т.п.), в занятом положении на гамаке, запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с гамака.

3.25. При возникновении вопросов в использовании гамака или любого вида инвентаря, либо в выполнении того или иного упражнения, обязательно обратитесь к инструктору по аэро-йоге (йоге в гамаках) / антигравити за объяснениями, и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на гамаке, выполнению упражнения или работе с данным инвентарём.

3.26. Каждое занятие на классе аэро-йоги (йоги в гамаках) / антигравити 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 аэро-йоге (йоге в гамаках) / антигравити. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания на гамаке, начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений, разминки и общей программы урока,

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с гамака и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.

3.27. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы. Ознакомиться с техникой выполнения упражнений можно с персональным инструктором направления аэро-йога (йога в гамаках) / антигравити по предварительной договорённости.

3.28. Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его: рекомендуется делать выдох при выполнении усилия, а вдох выполнять при опускании оборудования или выхода в исходную позицию упражнения.

3.29. При выполнении упражнений следите за амплитудой движений и положением шейного отдела вашего позвоночника. Амплитуда обязательно должна быть контролируемой, а положение шейного отдела позвоночника должно быть нейтральным, независимо от выбранной для работы плоскости: не закидывайте голову назад, не опускайте её низко вперёд.

3.30. Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям во время выполнения упражнений на растягивание. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых вы испытываете сильные болевые ощущения.

3.31. Не выполняйте движения в стретч-упражнениях до появления сильной боли, также не делайте маховых и баллистических движений.

3.32. Если вы имеете какие-либо ортопедические проблемы, дополнительно проконсультируйтесь с медицинским специалистом/врачом по поводу того, все ли стретч-упражнения вам можно выполнять.

3.33. Использование спортивного и иного оборудования зала групповых программ возможно только в соответствии с его прямым назначением. Изобретение «своих» и «новых» упражнений запрещено.

3.34. Во время занятий по аэро-йоге (йоге в гамаках) / антигравити передвигаться по залу групповых программ необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. По залу групповых программ запрещено бегать, прыгать, кричать, шуметь, заниматься борьбой, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.35. Необходимо не отвлекаться во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.

3.36. Избегайте перерастяжения мышц, их сухожилий, связок. За консультацией относительно вопросов стретч-упражнений обращайтесь к инструктору групповых программ.

3.37. Не делайте резких движений ни во входе в позиции, ни на выходе из позиций. Делайте все плавно, размеренно, очень аккуратно, необходим постепенный и осознанный вход и выход из каждого упражнения.

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 данного упражнения.

3.39. Необходимо максимально равномерно распределять вес тела по всем точкам опоры.

3.40. Нельзя наносить лосьоны, кремы, масла на тело менее чем за 12 часов до занятия с гамаками и другим оборудованием.

3.41. Запрещено начинать выполнять сложные упражнения и упражнения, выполняемые первый раз без страховки инструктора.

3.42. Запрещено держаться за металлические части крепления гамака.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

3.43. Запрещено засовывать пальцы в крепления гамака. Это может привести к повреждению рук, пальцев и падению.

3.44. Засыпать в асанах на уроках аэро-йоги (йоги в гамаках) / антигравити запрещено.

3.45. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника, контролируйте положение своего тела. Модификации некоторых упражнений могут выходить далеко за анатомически безопасную амплитуду движения. При этом нагрузка с мышц переходит на суставы и связки, перерастягивая их. Оставайтесь в пределах 70%-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах и скручиваниях.

3.46. Инструктор по классу аэро-йога (йога в гамаках) / антигравити является специалистом Студии, 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.

При нарушении настоящих Правил администрация Студия ИП Гасан ОВ имеет право аннулировать абонемент без возврата денег или не допускать Посетителя на занятия.

XVIII. ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ

Существуют временные и постоянные противопоказания для таких занятий. К временным относят нарушения состояния здоровья на текущий момент времени:

- Острые простудные заболевания. Они проявляются повышением температуры, появлением кашля, одышки, насморка, головных болей. В таком состоянии ваш организм активно борется с инфекцией, и все силы тратит на активацию иммунной системы. Дополнительная физическая нагрузка на этот период может отрицательно сказаться на вашем организме, что приведет к ослаблению иммунитета.

- Травмы или послеоперационный период. Если вы недавно получили травму (черепно-мозговую, перелом, растяжение, вывих) или находитесь в периоде реабилитации после операций, воздержитесь от занятий. Соблюдайте рекомендации врача и на указанный период не перенапрягайте организм.

- Обострение хронических заболеваний. Если у вас обострились язвенная болезнь, гастрит, хронический бронхит и т. д., лучше воздержитесь от дополнительной нагрузки и дайте организму восстановиться.

После нормализации общего состояния или выздоровления вы снова сможете приступить к занятиям.

К постоянным противопоказаниям относят:

- Патологии опорно-двигательного аппарата. К таким относятся грыжи, заболевания суставов (остеоартроз, остеопороз), мышц (миопатии).

- Заболевания сердечно-сосудистой системы. Сюда относятся пороки сердца, артериальная гипертензия, тромбозы, варикозное расширение вен и т. д. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезным осложнениям в виде гипертензивного криза, инсультов.

- Заболевания нервной системы. Это эпилепсия и другие патологии головного мозга.

Если у вас есть постоянные противопоказания, то лучше выберите другой вид деятельности, более щадящий для организма. Перед этим обязательно проконсультируйтесь с врачом и тренерами Студии.

**Инструкция по технике безопасности при посещении
Студии ИП Гасан ОВ**
Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

ХІХ. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ТАНЦАМИ

1. Общие требования

- 1.1 Прием членов в группы проходит без специального отбора.
- 1.2. В зале занимающиеся должны заниматься в сменной танцевальной форме.
- 1.3. В зале занимающиеся должны заниматься в сменной обуви. Обувь должна хорошо держаться на ноге и не быть скользкой.
- 1.4. Длинные волосы должны быть собраны и зафиксированы.
- 1.5. Уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы.
- 1.6. Бережно относиться к оборудованию зала (коврики, спортивные снаряды и т.д.), поддерживать чистоту и порядок.
- 1.7. Сообщить преподавателю о перенесенных травмах и хронических заболеваниях.
- 1.8. В случае плохого самочувствия сообщить об этом преподавателю.

2. Требования до занятий и во время занятий:

- 2.1. Перед началом занятия необходимо снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.
- 2.2. Перед выполнением движений качественно выполнить разминку и разогреть мышцы.
- 2.3. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы. Возвращаться по краям зала, не мешая другим занимающимся.
- 2.4. При проведении занятий соблюдать правила поведения, дисциплину, расписание танцевальных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.5. Не выполнять без страховки и без разрешения инструктора сложные элементы и движения.
- 2.6. Не стоять близко к зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

3. Запрещается во время занятия:

- 3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки.
- 3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.
- 3.3. Переходить от одного места занятий к другому без разрешения инструктора.
- 3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения инструктора.
- 3.5. В случае нарушения Посетитель может быть отстранен от тренировок, а при злом нарушении – отчислен из состава занимающихся.

**XX. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
ТАНЦАМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «НІР-НОР (ХІП-ХОП)»**

Помимо общих противопоказаний для занятий танцами, для занятий по направлению «НІР-НОР (ХІП-ХОП)», следует обратить внимание на следующие противопоказания:

- Травмы (переломы и вывихи)
- Заболевания суставов
- Злокачественные новообразования
- Остеопороз

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

- Грыжи различных локализаций
- Сколиоз
- Варикозное расширение вен нижних конечностей 3-4 степени
- Вегето-сосудистая дистония (с осторожностью при контроле самочувствия)
- Острые воспалительные заболевания малого таза (гинекологические).

XXI. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТАНЦАМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «HIP-HOP (ХИП-ХОП)»

Занятия хип-хопом, как и любыми другими физическими активностями, требуют соблюдения определённых мер безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить комфорт во время тренировок. Вот некоторые рекомендации по технике безопасности для занятий хип-хопом:

1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку. Это поможет подготовить мышцы и суставы к нагрузкам и снизит риск травм.
2. Носите удобную и подходящую обувь для танцев. Она должна обеспечивать хорошую поддержку и сцепление с поверхностью.
3. Занимайтесь на ровной и безопасной поверхности. Избегайте скользких или неровных полов.
4. Обращайте внимание на технику выполнения движений. Неправильная техника может привести к травмам. Если вы не уверены, как правильно выполнять определённые движения, проконсультируйтесь с тренером.
5. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, остановитесь и отдохните. Не игнорируйте сигналы организма.
6. Пейте достаточное количество воды до, во время и после тренировки, чтобы избежать обезвоживания.
7. Занимайтесь в удобной и свободной одежде, которая не будет ограничивать ваши движения.
8. Постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность тренировок. Не пытайтесь сделать слишком много сразу, особенно если вы новичок.
9. Убедитесь, что пространство вокруг вас свободно от препятствий, которые могут вызвать травмы.
10. Если вы танцуете в паре или группе, следите за движениями партнёра, чтобы избежать столкновений.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете наслаждаться занятиями хип-хопом и минимизировать риск получения травм.

XXII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ZUMBA»

Помимо общих противопоказаний для занятий танцами, для занятий по направлению «ZUMBA», следует обратить внимание на следующие противопоказания:

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

1. Сердечно-сосудистые заболевания: сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, гипертония (неконтролируемая)
2. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом: травмы суставов (особенно коленных и голеностопных), остеоартрит, остеопороз.
3. Неврологические заболевания: эпилепсия (без контроля), серьёзные расстройства равновесия.
4. Респираторные заболевания: хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), астма (не контролируемая)
5. Заболевания, связанные с повышенной физической нагрузкой: состояния после операций (особенно на сердце и крупных суставах), острые инфекционные заболевания.
6. Беременность: на поздних сроках беременности или при наличии осложнений
7. Психические расстройства: тяжёлые формы депрессии или тревожных расстройств
8. Аллергические реакции: аллергия на пыль, пыльцу или другие аллергены, которые могут усугубляться при физической активности на открытом воздухе.
9. Высокая температура и вирусные заболевания;
10. Обострение хронических заболеваний;
11. Поясничные протрузии, грыжи и смещения в поясничном отделе;
12. Травмы разной степени тяжести и период реабилитации после травм;
13. Варикоз и тромбоз;
14. Повышенное АД.

Перед началом занятий Zumba важно учитывать индивидуальные особенности здоровья и физической подготовки. Если у вас есть какие-либо сомнения, лучше проконсультироваться с врачом или специалистом по физической культуре.

XXIII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТАНЦАМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ZUMBA»

Занятия танцами по направлению «Zumba» могут быть очень увлекательными и полезными для здоровья, однако важно соблюдать некоторые меры безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить комфортные условия для всех участников. Вот основные рекомендации по технике безопасности при занятиях Zumba:

1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам. - Включите упражнения на растяжку и разминку суставов.
2. Надевайте удобную спортивную одежду, которая не ограничивает движения, не прилипает к телу и хорошо впитывает влагу.
3. Выбирайте специальную обувь для танцев или кроссовки с хорошей амортизацией и поддержкой, чтобы снизить риск травм.
4. Убедитесь, что место для занятий достаточно просторное и освещенное. - Проверьте, чтобы на полу не было препятствий (предметов, которые могут вызвать падение) и поверхность была ровной.
5. Если вы чувствуете усталость или дискомфорт, сделайте перерыв. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, особенно если вы новичок.
6. Пейте достаточно воды до, во время и после тренировки, чтобы избежать обезвоживания.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

7. Обратите внимание на правильную технику выполнения движений, чтобы избежать травм. Если вы не уверены в каком-то движении, не стесняйтесь спрашивать инструктора.

8. Убедитесь, что у вас достаточно места для выполнения движений, чтобы не мешать другим участникам.

9. Если у вас есть какие-либо медицинские противопоказания или травмы, обязательно сообщите об этом инструктору. Сообщайте о любых проблемах или дискомфорте во время занятия.

10. После основной части занятия обязательно проведите заминку с растяжкой для восстановления мышц.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете сделать занятия Zumba безопасными и приятными. Наслаждайтесь танцами и получайте удовольствие от тренировок!

XXVI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ "Cycling training (Тренировка на велосипеде)"

Помимо общих противопоказаний для занятий фитнесом, для занятий по направлению "Cycling training (Тренировка на велосипеде)", следует обратить внимание на следующие противопоказания:

1. Сердечно-сосудистые заболевания: проблемы с сердцем, такие как ишемическая болезнь, аритмия и гипертония.

2. Травмы таза, суставов, мышц или связок, такие как растяжения или разрывы.

3. Бронхиальная астма, диабет или другие хронические заболевания, которые могут ухудшаться при физической нагрузке.

4. Беременность: в некоторых случаях физическая активность может быть ограничена.

6. Недавнее хирургическое вмешательство. Восстановление после хирургических вмешательств может требовать времени и осторожности.

XXVII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО НАПРАВЛЕНИЮ "Cycling training (Тренировка на велосипеде)"

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

2. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку.

3. Контролируйте собственное самочувствие, последний прием пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до начала упражнений.

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. Перед началом выполнения упражнений на 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

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

закреплены и в него не вставлены никакие дополнительные утяжелители, технические детали, посторонний инвентарь.

6. 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.

8. Уделяйте особое внимание суставам, выполняйте движения с комфортной амплитудой.

9. 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.

10. 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.

11. 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 положений во время занятия запрещено.

12. Велотренажёры (cycle) разработаны и спроектированы с учетом анатомических особенностей человека. Регулируемые узлы и механизмы, полностью повторяют одноимённые части реального велосипеда. Поэтому перед началом занятия необходимо идеально адаптировать руль, седло и прочие части велотренажера под особенности своего тела. Разобраться с настройками поможет инструктор cycle (сайкл) - обязательно обращайтесь к нему за помощью в настройке и консультацией. Правильная настройка тренажёра Cycling training (Тренировка на велосипеде) (сайкл) очень важна для того, чтобы свести к минимуму риск получения травмы.

13. На начальных тренировочных занятиях по направлению cycle (сайкл) необходимо работать при умеренных нагрузках. Только после данного перехода адаптации возможно переходить к более сложным видам тренировок.

14. Избегайте чрезмерной скорости вращения педалей.

15. Избегайте чрезмерного движения верхней половиной тела, в том числе отжимания от руля и чрезмерного наклона вперёд и в стороны. Данные движения могут нарушить баланс.

16. 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).

17. Обязательно полностью, плотно и до конца фиксируйте ногу в креплении педали cycle (сайкл).

18. Внимательно контролируйте своё положение сидя в седле: если вы начинаете подпрыгивать в нём, то увеличьте сопротивление.

19. Рекомендуется использование велосипедных перчаток в ходе тренировочного занятия cycle (сайкл), а также велосипедных шорт, для того, чтобы избежать натираний кожных покровов.

20. Запрещено держаться за металлические части рамы cycle (сайкл). Запрещено засовывать пальцы в движущиеся части тренажёров cycle (сайкл).

21. Убедитесь в целостности, исправности, пригодности к эксплуатации велотренажёра cycle (сайкл) и надёжности механизма крепления седла.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

22. 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 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.
23. 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.
24. 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.
25. Контролируйте нагрузку с помощью измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений). Не доводите себя до переутомления.
26. Для контроля ЧСС во время тренировочного занятия по cycle (сайкл) рекомендуется использование личного пульсометра.
27. При сильном потоотделении во время занятия необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.), устранять после себя следы пота на инвентаре.
28. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.
29. Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его.
30. 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.
31. 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.
32. Необходимо не отвлекаться во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.
33. Избегайте перерастяжения мышц, сухожилий, связок.
34. 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.
35. Обязательно и без промедления информируйте инструктора о неприятных ощущениях во время занятия.
36. При работе на тренажёре cycle (сайкл) стараетесь сконцентрировать взгляд на одной неподвижной точке на уровне глаз, чтобы не терять равновесие и не упасть.
37. Инструктор по классу cycle (сайкл) является специалистом фитнес-клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск возникновения травматизма во время тренировочного процесса.

38. Запрещается приступать к пользованию услугами классов по сусле (сайкл) при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения классов по сусле (сайкл), обострения хронической травмы или состояния, возникновения травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом.

39. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения классов по сусле (сайкл).

40. Самовольный проход в зал/зону, самостоятельная установка сайкла и дальнейшие несогласованные занятия на нём категорически запрещены.

41. Посещение классов по сусле (сайкл) с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.

42. Опаздывать на занятия запрещено. Инструктор класса сусле (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.

43. Запрещено ставить ёмкости с водой на оборудование зала групповых программ, подключённое к электросети.

44. Крутить педали назад или одной ногой запрещено.

45. Запрещено самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать оборудование и тренажёры.

46. Запрещается работа на неисправных тренажёрах сусле (сайкл) и с неисправными единицами инвентаря. В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору или в администрацию клуба. Любой велотренажёр или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).

47. Запрещается перекрывать обзор перед зеркалом, занимающимся во время выполнения сложно координационных упражнений.

48. 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.

49. Употребление воды и напитков, в занятом положении на тренажёре сусле (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.

50. Использование мобильных телефонов для разговора либо других целей, в занятом положении на тренажёре сусле (сайкл), запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с тренажера сусле (сайкл).

51. Запрещено держаться за металлические части рамы сусле (сайкл).

52. Запрещено засовывать пальцы в движущиеся части тренажёров сусле (сайкл).

XXVIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ " FUNCTIONAL TRAINING" (ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ)

Помимо общих противопоказаний для занятий фитнесом, для занятий по направлению "FUNCTIONAL TRAINING" (ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ), следует обратить внимание на следующие противопоказания:

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы. При серьёзных сердечных болезнях (различных пороках сердца, шумах, сильных перепадах давления) функциональный тренинг категорически запрещён. Однако лёгкая форма таких заболеваний, как брадикардия, тахикардия, аритмия, гипотония, гипертония, позволяет выполнять упражнения, но с минимальными нагрузками.

2. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Усиленные занятия функциональными тренировками не рекомендуются. Но умеренные нагрузки разрешены, при этом они должны определяться лечащим врачом.

3. Болезни дыхательных путей. Болезни дыхательных путей не позволяют заниматься функциональным тренингом, а при поражениях лёгочной системы даже приветствуются дозированные нагрузки.

4. Повышенная хрупкость костей и деминерализация костной системы.

5. Заболевания опорно-двигательной системы. Многие заболевания опорно-двигательной системы (всевозможные поражения и повреждения мышечной ткани, повреждения сухожилий, мышечные спазмы) требуют пристального внимания при функциональном тренинге, а в большинстве случаев и полного отказа от него.

6. Послеоперационный период. В течение года после операции занятия функциональным тренингом полностью исключены.

7. Болезни эндокринной системы. Людям, страдающим болезнями эндокринной системы (Базедова болезнь, сахарный диабет), следует с осторожностью подходить к тренировкам и обязательно проконсультироваться с врачом.

8. Заболевания мочеполовой системы. Заболевания мочеполовой системы (камни в почках) являются противопоказанием к занятиям, так как при усиленных нагрузках может возникнуть движение камней, что приведёт к ухудшению состояния.

9. Воспаление геморроидальных узлов и варикозное расширение вен. При этих заболеваниях нагрузки должны быть минимальными и строго дозированными.

10. Заболевания желчевыводящих путей. Заболевания желчевыводящих путей (камни в желчном пузыре, холецистит, увеличение печени) также не предусматривают занятий спортом с повышенными физическими нагрузками.

11. Любые повреждения суставов. Любые повреждения суставов (артрозы, вывихи) требуют снижения или полного исключения нагрузок.

12. Различные невралгии. Различные невралгии частично или полностью исключают функциональные тренировки. При невралгиях лёгкого характера занятия разрешены, но только под контролем специалиста.

13. Серьёзные заболевания инфекционного либо воспалительного характера. Людям, которые перенесли серьёзные заболевания инфекционного либо воспалительного характера, не следует сразу же приступать к тренингу. Обязательно необходим восстановительный период, во время которого следует пройти курс специальной терапии и принимать витамины.

XXIX. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ " FUNCTIONAL TRAINING" (ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ)

Техника безопасности при занятиях функциональным тренингом включает в себя несколько важных аспектов, которые помогут избежать травм и обеспечить эффективную тренировку. Вот основные рекомендации:

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

1. Пройдите медицинское обследование, особенно если у вас есть хронические заболевания или травмы. Убедитесь, что у вас есть необходимая физическая подготовка для выполнения упражнений.

2. Всегда начинайте с разминки, которая включает в себя динамические растяжки и упражнения для разогрева мышц. Уделите внимание всем основным группам мышц, особенно тем, которые будут активно задействованы в тренинге.

3. Изучите правильную технику выполнения каждого упражнения. Неправильная техника может привести к травмам. При необходимости обратитесь за помощью к тренеру, который сможет исправить ваши ошибки.

4. Убедитесь, что все используемое оборудование (гантели, гири, эспандеры и т.д.) находится в исправном состоянии и безопасно для использования. Не перегружайте себя слишком тяжелыми весами, особенно на начальных этапах.

5. Если вы чувствуете боль или дискомфорт во время тренировки, прекратите выполнение упражнения и оцените свое состояние. Не игнорируйте сигналы своего организма, особенно если они указывают на возможные травмы.

6. Обеспечьте достаточное количество воды до, во время и после тренировки, чтобы избежать обезвоживания.

7. Носите удобную спортивную одежду и качественную обувь, которая обеспечивает хорошую поддержку и сцепление с поверхностью.

8. Убедитесь, что место для тренировки свободно от препятствий, которые могут привести к падению или травме. Если вы тренируетесь на улице, следите за погодными условиями и выбирайте безопасные места.

9. Увеличивайте интенсивность и объем тренировок постепенно, чтобы дать организму время адаптироваться.

10. Не забывайте о заминке и статических растяжках после тренировки, чтобы помочь мышцам восстановиться и снизить риск травм.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете минимизировать риски и сделать занятия функциональным тренингом более безопасными и эффективными.

XXXVI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ "Super Sculpt Body (Супер скульптурное тело)".

Помимо общих противопоказаний для занятий фитнесом, для занятий по направлению "Super Sculpt Body (Супер скульптурное тело)", следует обратить внимание на следующие противопоказания:

1. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность.
2. Острая или хроническая боль в спине, травмы суставов или связок, артриты и артрозы.
3. Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), астма, особенно в стадии обострения
4. Диабет (особенно в стадии декомпенсации), заболевания щитовидной железы.
5. В зависимости от срока беременности и состояния здоровья, занятия могут быть противопоказаны или требовать специального подхода.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

6. Острые инфекции и заболевания: грипп, ОРВИ и другие инфекционные заболевания в остром периоде.
7. Неврологические заболевания, вызывающие нарушение координации.
8. Онкологические заболевания (в зависимости от стадии и состояния пациента)
9. Аллергические реакции на физическую нагрузку
10. Травмы опорно-двигательного аппарата и в период реабилитации после них без разрешения врача;
11. Высокая степень ожирения

XXXVII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО НАПРАВЛЕНИЮ "Super Sculpt Body (Супер скульптурное тело)".

1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам. Это поможет избежать растяжений и других травм.
 2. Следите за правильной техникой выполнения всех упражнений. Неправильная техника может привести к травмам. Если вы не уверены в своих силах, лучше проконсультируйтесь с тренером.
 3. Убедитесь, что все используемое оборудование (гантели, резинки, степ-платформы и т.д.) находится в хорошем состоянии. Проверяйте оборудование перед началом тренировки.
 4. Все снаряды для Super Sculpt Body (Супер скульптурное тело) должны иметь вес не более 5 кг. Для женщин-новичков выбирают лёгкий инвентарь — весом 1 кг, для мужчин — 2,5 кг.
 5. Если вы чувствуете боль или дискомфорт во время выполнения упражнений, остановитесь и оцените ситуацию. Не игнорируйте сигналы своего организма.
 6. Обязательно пейте воду до, во время и после тренировки, чтобы избежать обезвоживания.
 7. Носите удобную спортивную одежду и обувь, которая обеспечивает хорошую поддержку и сцепление с поверхностью.
 8. Начинайте с умеренных нагрузок и постепенно увеличивайте их по мере улучшения физической формы. Не стремитесь к результатам слишком быстро.
 9. После тренировки проведите заминку и растяжку, чтобы снизить мышечное напряжение и улучшить гибкость.
 10. Если вы занимаетесь в группе, следите за тем, чтобы не мешать другим участникам и не создавать потенциально опасные ситуации.
- Соблюдение этих рекомендаций поможет вам заниматься безопасно и эффективно, получая максимум удовольствия и пользы от тренировок.

XXXVIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ "Интервальная тренировка".

Помимо общих противопоказаний для занятий фитнесом, для занятий по направлению "Интервальная тренировка", следует обратить внимание на следующие противопоказания:

1. Острые и хронические патологии сердца и сосудов;

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

2. Травмы, воспалительные и деструктивные процессы в суставах;
3. Избыточный вес, при котором нельзя выполнять упражнения из-за чрезмерной нагрузки на суставы;
4. Соблюдение низкоуглеводной диеты, которая сопровождается недостатком сил и энергии;
5. Беременность;
6. Анемия, физическая слабость, головокружение;
7. Нестабильность артериального давления;
8. Варикозное расширение вен;
9. Сахарный диабет;
10. Вирусные респираторные заболевания.

XXXIX. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО НАПРАВЛЕНИЮ "Интервальная тренировка".

1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам. Это поможет избежать растяжений и других травм.
2. Обращайте внимание на технику выполнения каждого упражнения. Неправильная техника может привести к травмам. Если вы не уверены в правильности выполнения, проконсультируйтесь с тренером.
3. Работайте на пределе возможностей.
4. Упражнения следует выполнять с высокой интенсивностью, даже если это упражнения последнего раунда.
5. Так как табата-тренировка требует хорошей физической подготовки и затрачивает много энергии, начинать нужно с 4-минутных программ, постепенно увеличивая количество циклов и усложняя комплекс упражнений.
6. Чёткое соблюдайте интервалы. Для контроля можно использовать специальные таймеры.
7. Во время отдыха не нужно сидеть, лежать или стоять на месте. 10 секунд предназначены для восстановления дыхания с помощью лёгких махов руками и медленной ходьбы. В этот период можно попить немного воды, размять суставы для следующего упражнения.
8. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите выполнение упражнения. Не стоит игнорировать сигналы своего тела.
9. Убедитесь, что все используемое оборудование (гантели, тренажеры, коврики) находится в хорошем состоянии и безопасно для использования.
10. Начинайте с умеренных нагрузок и постепенно увеличивайте их по мере улучшения физической формы. Не стоит перегружать себя, особенно на начальном этапе.
11. Пейте достаточное количество воды до, во время и после тренировки. Обезвоживание может негативно сказаться на самочувствии и производительности.
12. Выбирайте удобную и подходящую одежду для тренировок, а также спортивную обувь, которая обеспечит хорошую поддержку и сцепление.
13. Если вы занимаетесь в группе, соблюдайте дистанцию между участниками, чтобы избежать случайных травм.
14. Увеличивайте интенсивность и продолжительность тренировок постепенно, чтобы дать организму время адаптироваться.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

15. Регулярно общайтесь с тренером о своих ощущениях и прогрессе. Это поможет скорректировать программу тренировок и избежать травм.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете безопасно и эффективно заниматься в направлении "Интервальная тренировка".

XLII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СО ШТАНГОЙ.

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать перегрев организма. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки).

2. Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели.

3. К упражнениям необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом инструктору.

4 В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать инструктора и тщательно выполнять все его указания. Запрещено самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой инструктором чревато получением травмы или переутомлением.

5 Приступая к занятиям со штангой необходимо убедиться в следующем:

5.1 инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге должны надёжно

фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

5.2 при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

6.1 заниматься со штангой в специально отведённой для этого части зала;

6.2 перед началом выполнения упражнения убедится, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

6.3 не заниматься со штангой на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

6.4 в ходе выполнения упражнения убедится, что рядом с вами нет других занимающихся;

6.5 при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

6.6 во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (магнезия) или использовать кистевые ремни;

6.7 после выполнения упражнения штангу не бросать, а аккуратно поставить на пол;

При выполнении упражнений со значительным весом на не приспособленном для этого покрытии можно повредить поверхность пола. Запрещено выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями занимающийся забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы, также при наличии посторонних предметов на полу, занимающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения необходимо освободить пространство вокруг себя от других занимающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что может закончиться потерей равновесия и травмой. Аналогично, необходимо соблюдать осторожность и не подходить близко к людям выполняющим упражнение, чтобы не получить случайный удар снарядом и не травмироваться.

После выполнения упражнения штангу необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

7. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

8. После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

XLIII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ГАНТЕЛЯМИ.

При работе с гантелями важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить эффективные тренировки.

1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку. Это поможет подготовить мышцы и суставы к нагрузкам.

2. Изучите правильную технику выполнения упражнений с гантелями. Неправильная форма может привести к травмам.

3. Убедитесь, что гантели в хорошем состоянии, без повреждений и трещин.

4. Начинайте с легких гантелей, особенно если вы новичок. Постепенно увеличивайте вес по мере укрепления мышц.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

5. Обращаться с гантелями аккуратно. Все упражнения выполнять плавно, без рывков.
 6. Не брать гантели влажными или потными руками. Желательно выполнять упражнения в специальных перчатках.
 7. Проверить надёжность фиксации блинов на грифе гантели стопорным механизмом. При ненадёжной фиксации использование спортивного оборудования запрещается.
 8. Колени всегда должны быть чуть согнуты, держать гантели следует ближе к телу.
 9. Не бросать гантели во избежание разрушения напольного покрытия и возможности получения серьёзных травм конечностей.
 10. При работе с гантелями немного наклонять вниз запястья во время того, как берёте в руки гантели.
 11. При выполнении упражнений на полу используйте коврик, чтобы избежать травм и скольжения.
 12. Не пытайтесь поднять слишком большой вес. Это может привести к травмам, особенно если вы устали.
 13. Следите за дыханием во время выполнения упражнений. Это поможет поддерживать стабильность и концентрацию.
 14. Если вы работаете с тяжелыми гантелями, лучше иметь рядом партнера, который сможет помочь в случае необходимости.
 15. Если чувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите упражнение и отдохните.
 16. После тренировки не забудьте сделать растяжку, чтобы уменьшить мышечное напряжение и улучшить гибкость.
- Соблюдение этих рекомендаций поможет вам безопасно и эффективно тренироваться с гантелями.

XLIV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ДИСКАМИ (БЛИНАМИ).

При обращении с дисками (блинами) важно соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы избежать травм и повреждений.

1. Перед началом тренировки убедитесь, что диски и штанга находятся в хорошем состоянии, без видимых повреждений. - Проверьте, чтобы замки для дисков были надежно закреплены.
2. При подъеме дисков с пола сгибайте ноги в коленях, а не спину. Держите спину прямой. - Диски поднимайте двумя руками, чтобы избежать неравномерной нагрузки.
3. Устанавливайте и снимайте диски с штанги аккуратно, чтобы избежать падения. При снятии дисков сначала снимите меньшие веса, а затем более тяжелые.
4. Рекомендуется использовать перчатки для защиты рук от повреждений. - Если вы работаете с большими весами, рассмотрите возможность использования пояса для поддержки поясницы.
5. Убедитесь, что место вокруг вас свободно от препятствий и посторонних предметов. Храните диски на специальных стойках или в designated areas, чтобы избежать спотыкания.
6. Если вы работаете с тяжелыми весами, рекомендуется иметь партнера, который сможет помочь в случае необходимости.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

7. Не допускайте резких движений и не перегружайте себя. Если вы чувствуете усталость или дискомфорт, лучше отдохнуть или снизить нагрузки.

8. Если вы новичок, рекомендуется обратиться за советом к инструктору чтобы освоить правильную технику.

Соблюдение этих рекомендаций поможет вам избежать травм и сделать тренировки более безопасными и эффективными.

XLV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ФИТНЕС-РЕЗИНКАМИ.

При работе с фитнес-резинками важно соблюдать некоторые меры безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить эффективные тренировки.

1. Перед использованием фитнес-резинок проверьте их на наличие повреждений, разрывов или износа. Если вы заметили какие-либо дефекты, не используйте резинку.

2. Подбирайте резинки в зависимости от уровня вашей физической подготовки и целей тренировки. Слишком сильная резинка может привести к травмам, а слишком слабая — не даст нужного эффекта.

3. Изучите правильную технику выполнения упражнений с резинками. Неправильное выполнение может привести к нагрузке на суставы и травмам.

4. Держите резинку под контролем во время выполнения упражнений. Избегайте резких движений, которые могут привести к срыву резинки и травмам.

5. Убедитесь, что вокруг вас достаточно пространства для выполнения упражнений. Избегайте тренировки в местах с ограниченным пространством или рядом с острыми предметами.

6. Не выполнять на уровне головы упражнения, в которых фитнес-резинка может соскочить.

7. Во время тренировки не прикреплять резинки к таким предметам, как дверь или стул.

8. Во время упражнений резинку всегда нужно слегка натягивать. Предварительно проверить, что резинка не соскользнет.

9. Рекомендуется тренироваться в спортивной обуви, чтобы обеспечить хорошее сцепление с поверхностью и защиту ног.

10. Не забывайте о разминке перед началом тренировки и заминке после. Это поможет подготовить мышцы и суставы к нагрузкам и снизит риск травм.

11. Если вы чувствуете боль или дискомфорт во время тренировки, немедленно прекратите упражнение и оцените ситуацию. Лучше уменьшить нагрузку или проконсультироваться с врачом, чем игнорировать сигналы тела.

9. Храните резинки в сухом месте, вдали от прямых солнечных лучей и источников тепла, чтобы избежать их повреждения.

Соблюдение этих рекомендаций поможет вам безопасно и эффективно использовать фитнес-резинки в своих тренировках.

XLVI. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ГИРЯМИ.

При занятиях с гирями важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить эффективные тренировки.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам.
2. Освойте правильную технику выполнения упражнений. Неправильная техника может привести к травмам. Если вы новичок, лучше обратиться к инструктору.
3. Начинайте с легких гирь, особенно если вы только начинаете заниматься. Постепенно увеличивайте вес по мере укрепления мышц.
4. Носите удобную спортивную обувь с хорошей амортизацией и подходящую одежду, которая не будет сковывать движения.
5. Убедитесь, что место для тренировки чистое и свободное от посторонних предметов, чтобы избежать падений и травм.
6. Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь.
7. Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.
8. Во время отдыха не стойте близко к учащимся, выполняющим упражнения.
9. После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу. Не рекомендуется класть гири на скамейки, стулья и т.п., так как они могут скатиться и упасть.
10. Упражнения необходимо выполнять плавно, без рывков (если это не предусмотрено самим упражнением).
11. Разговаривать друг с другом надо спокойно, не повышая голоса, чтобы своим криком не мешать другим.
12. Не следует разговаривать с учащимся, выполняющим упражнение, а также самому при выполнении упражнения. Можно лишь делать замечания, если партнер выполняет упражнение с ошибками.
13. Не выполняйте упражнений с влажными ладонями и при наличии свежих мозолей на них. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к инструктору, врачу.
14. Немедленно сообщайте инструктору обо всех замеченных неисправностях инвентаря и оборудования..
15. Следите за дыханием во время выполнения упражнений. Не задерживайте дыхание, это может привести к головокружению.
16. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, прекратите упражнение и отдохните.
17. Если возможно, занимайтесь с партнером, который сможет помочь в случае необходимости.
18. После тренировки обязательно проведите заминку и растяжку, чтобы уменьшить мышечную напряженность и повысить гибкость.
19. Дайте своим мышцам время на восстановление между тренировками, чтобы избежать переутомления и травм.
20. После занятий тщательно мойте руки с мылом
21. В аварийных ситуациях при плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом инструктору. При получении травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом инструктору.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от « 23 » ноября 2024 г.

Соблюдение этих рекомендаций поможет вам безопасно и эффективно заниматься с гириями.

XLVII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ "Комплексная растяжка".

Помимо общих противопоказаний для занятий фитнесом, для занятий по направлению "Комплексная растяжка", следует обратить внимание на следующие противопоказания:

1. Наличие свежих травм (переломы, растяжения, вывихи) может быть противопоказанием для выполнения упражнений на мобильность.
2. Воспалительные заболевания суставов: При обострении заболеваний, таких как артрит или бурсит, упражнения могут усугубить состояние.
3. При наличии серьезных сердечно-сосудистых заболеваний необходимо проконсультироваться с врачом перед началом любых физических нагрузок.
4. Определенные неврологические заболевания могут ограничивать возможность выполнения упражнений на мобильность.
5. В случае наличия острых инфекционных заболеваний (например, гриппа) физическая активность может быть противопоказана.
6. Время восстановления после операции может требовать ограничения физической активности, включая упражнения на мобильность.
7. При наличии заболеваний, требующих постельного режима, выполнение упражнений может быть невозможно или нежелательно.

Перед началом любых упражнений на мобильность рекомендуется проконсультироваться с врачом или квалифицированным специалистом, особенно если у вас есть какие-либо хронические заболевания или вы восстанавливаетесь после травмы.

XLVIII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО НАПРАВЛЕНИЮ "Комплексная растяжка".

Техника безопасности при занятиях по направлению Mobility Stretching (растяжка и подвижность) важна для предотвращения травм и обеспечения эффективного выполнения упражнений.

1. Перед началом занятий обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам. Это может включать легкую кардионагрузку и динамическую растяжку.
2. Следите за правильной техникой выполнения упражнений. Это поможет избежать перенапряжения и травм. Если вы не уверены в технике, проконсультируйтесь с инструктором.
3. Выполняйте упражнения в разных плоскостях: отведение, сгибание, приведение.
4. При необходимости используйте ремень для йоги или предметы в качестве опоры.
5. Не выполняйте упражнения, если есть риск получения травм, например, при острых состояниях или после недавно перенесённых травм.
6. Соблюдайте безопасную дистанцию до любых объектов или предметов во избежание столкновений и несчастных случаев.
7. Останавливайтесь плавно и аккуратно.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

8. Обратите внимание на свои ощущения. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, прекратите выполнение упражнения и отдохните. Не стоит доводить себя до болевого порога.

9. Увеличивайте интенсивность и продолжительность занятий постепенно, чтобы дать организму время адаптироваться.

10. Если вы используете какие-либо спортивные аксессуары (резинки, мячи, блоки и т. д.), убедитесь, что они в хорошем состоянии и правильно подобраны.

11. Носите удобную, не сковывающую движения одежду и подходящую обувь, чтобы обеспечить хорошее сцепление с поверхностью.

12. Условия для занятий**: Занимайтесь в безопасной и просторной среде, где нет препятствий и скользких поверхностей.

13. Пейте достаточно воды до, во время и после тренировки, чтобы избежать обезвоживания.

14. Учитывайте свои индивидуальные физические особенности и ограничения. Если у вас есть хронические заболевания или травмы, проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий.

15. После занятий обязательно проведите заминку и статическую растяжку, чтобы расслабить мышцы и предотвратить крепатуру.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете безопасно и эффективно заниматься Mobility Stretching.

L. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ВАЛИКОМ

При выполнении упражнений с валиком (фоам-роллером) важно соблюдать технику безопасности, чтобы избежать травм и получить максимальную пользу от тренировки.

1. Изучите правильные техники выполнения упражнений. Неправильное выполнение может привести к травмам.

2. Перед началом работы с валиком проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке.

3. Выполняйте движения медленно и контролируемо. Избегайте резких движений, которые могут привести к травмам.

4. Если вы чувствуете сильную боль во время использования валиков, остановитесь. Легкое дискомфортное ощущение нормально, но резкая боль – это сигнал о том, что нужно прекратить упражнение.

5. Убедитесь, что ваше тело правильно поддерживается во время выполнения упражнений. Например, при прокатке спины старайтесь держать ноги согнутыми в коленях для уменьшения нагрузки на поясницу.

6. Выбирайте валик с подходящей жесткостью для вашего уровня подготовки и состояния мышц. Мягкие валики лучше подходят для новичков, тогда как более жесткие могут использоваться более опытными спортсменами.

7. Знание анатомии поможет вам понять, какие мышцы вы прорабатываете, и избежать чрезмерной нагрузки на определенные области.

8. Не забывайте пить воду до, во время и после тренировки, чтобы избежать обезвоживания.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

9. Если вы новичок или имеете какие-либо медицинские противопоказания, рекомендуется проконсультироваться с врачом или квалифицированным тренером перед началом занятий.

10. Начинайте с небольшого времени и интенсивности, постепенно увеличивая нагрузку по мере привыкания мышц.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете безопасно и эффективно использовать валик в своих тренировках.

II. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ

При занятиях фитнесом с теннисным мячом важно соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить эффективную тренировку.

1. Перед началом занятий обязательно выполните разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Это поможет избежать травм.

2. Убедитесь, что пространство для тренировки достаточно большое и свободное от препятствий. Пол должен быть ровным и не скользким.

3. Убедитесь, что теннисный мяч, который вы используете, не поврежден и соответствует вашим требованиям.

4. Всегда следите за техникой выполнения упражнений. Неправильные движения могут привести к травмам. Если вы не уверены в правильности выполнения, лучше проконсультироваться с тренером.

5. Не продолжайте занятие при болевых ощущениях. При возникновении болей следует немедленно прекратить занятие и обратиться к врачу.

6. Избегайте надавливания мячом на позвоночник. Все манипуляции должны происходить с мышцами на расстоянии нескольких сантиметров от позвоночного столба.

7. Не наступайте пяткой (костью) на мяч.

8. Начинайте с небольших нагрузок и постепенно увеличивайте их. Не стоит перенапрягаться, особенно если вы только начинаете заниматься фитнесом.

9. Обращайте внимание на сигналы, которые подает ваше тело. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, прекратите упражнение и отдохните.

10. Во время тренировки не забывайте пить воду, чтобы поддерживать уровень гидратации.

11. Используйте удобную спортивную одежду и обувь с хорошей амортизацией, чтобы избежать травм.

12. Если вы занимаетесь в группе, следите за тем, чтобы не мешать другим участникам и сохранять безопасное расстояние.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете сделать свои тренировки более безопасными и эффективными.

III. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ (МФР)»

Помимо общих противопоказаний для занятий фитнесом, для занятий по направлению "МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ (МФР)", следует обратить внимание на следующие противопоказания:

1. Гипертония;

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

2. Сахарный диабет;
 3. Варикозная болезнь 3-4 степени;
 4. Ревматоидный артрит;
 5. Рассеянный склероз;
 6. Тромбофлебит;
 7. Тромбоз глубоких вен;
 8. онкологические заболевания (улучшается кровоток, а значит может спровоцировать рост клеток);
 9. Инфекционные, кожные, хронические недуге (в период обострения, при увеличении кровотока, воспаления разносится по организму в разы быстрее);
 10. Нарушением свертываемости крови (гемофилией);
 11. Остеопороз.
 12. Гемофилия (МФР чреват внезапными кровоизлияниями)
- Поводом для временного отстранения от таких тренировок могут быть: беременность, простудные заболевания и ОРВИ, высокая температура, травмы, порезы, открытые раны, повышенное или пониженное артериальное давление, сильный стресс (возрастает чувствительность).

LIV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ (МФР)»

Техника безопасности при проведении миофасциального релиза важна для предотвращения травм и обеспечения эффективного выполнения процедуры.

1. Убедитесь, что место для выполнения процедуры чистое и свободное от препятствий. - Используйте коврики или специальные поверхности, чтобы избежать скольжения.
2. Проверьте, что все используемые инструменты (мячики, роллы и т.д.) находятся в хорошем состоянии и не имеют повреждений. Дезинфицируйте инструменты перед использованием.
3. Перед началом миофасциального релиза проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке.
4. Изучите и следуйте правильной технике выполнения миофасциального релиза, чтобы избежать избыточного давления на чувствительные участки. - Не используйте слишком большую силу, чтобы не вызвать травму.
5. Обратите внимание на сигналы своего тела. Если вы чувствуете острую боль, прекратите процедуру. Используйте дыхательные техники для расслабления и уменьшения дискомфорта.
6. Если у вас есть хронические заболевания или травмы, проконсультируйтесь с врачом или физиотерапевтом перед началом практики миофасциального релиза.
7. Обеспечьте достаточное количество воды до и после процедуры для поддержания водного баланса.
8. Избегайте выполнения миофасциального релиза на области с открытыми ранами, воспалениями или опухолями.
9. Если вы новичок, лучше пройти обучение у сертифицированного специалиста, чтобы освоить правильные техники и подходы.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

Следование этим правилам поможет минимизировать риски и сделать процесс миофасциального релиза более безопасным и эффективным.

LV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА СТЕП ПЛАТФОРМЕ.

Помимо общих противопоказаний для занятий фитнесом, для занятий СТЕП ПЛАТФОРМЕ, следует обратить внимание на следующие противопоказания

1. Любые заболевания сердечно-сосудистой системы;
2. Гипертония;
3. Хронические болезни почек и печени;
4. Проблемы с суставами ног;
5. Органические поражения сердца.
6. Эпилепсия.
7. Онкологические патологии.
8. Тяжелые травмы опорно-двигательного аппарата.
9. Варикозное расширение вен нижних конечностей.
10. Хронические заболевания в стадии обострения.
11. Недавно перенесенные воспаления и операции
12. Ожирения

Также упражнения в высокоинтенсивном темпе нельзя делать детям, женщинам в период беременности и кормления грудью.

При любых сомнениях касательно своего здоровья, перед началом тренировок лучше всего проконсультироваться с врачом, чтобы избежать возможных проблем с самочувствием.

Если в процессе тренировок появляется дискомфорт, боли и любые неприятные ощущения, то занятия необходимо прекратить и пройти медицинское обследование.

LVI. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА СТЕП ПЛАТФОРМЕ

Техника безопасности при занятиях на СТЕП ПЛАТФОРМЕ важна для предотвращения травм.

1. Требования безопасности во время занятий:
 - 1.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера, так же как и слушать следующие его указания.
 - 1.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; быть внимательным при перемещениях по спортивному залу.
 - 1.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.
 - 1.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
2. Предварительная разминка.
 - 2.1. Больше всего внимания стоит уделить нижним конечностям (подвижности суставов и мышц), которые будут задействованы в подобранных упражнениях.
3. Отработка навыков и техники упражнений.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от « 23 » ноября 2024 г.

3.1. Упражнения основной части тренировки выполняются в быстром темпе, поэтому важно заранее отработать технику. В противном случае эффективность занятия снижается, а риск получения травмы увеличивается.

4. Контроль пульса. При выполнении высокоинтенсивных упражнений пульс не должен превышать 80% от максимума (220), а во время отдыха снижаться до 60–70%.

5. Частота занятий. Высокоинтенсивные тренировки требуют полноценного восстановления, поэтому заниматься в таком формате можно не чаще двух-трёх раз в неделю.

6. Прекращение тренировки при плохом самочувствии. В случае плохого самочувствия до тренировки, следует её перенести на другой день.

LVII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА РЕФОРМЕРЕ

Перед занятиями на Реформере необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы избежать травм или ухудшения состояния здоровья.

Техника безопасности на Реформере включает следующие рекомендации:

- Обратитесь к профессиональному инструктору. Он поможет изучить основы и научит правильно выполнять упражнения.
- Начинать с простых упражнений. Не пытайтесь выполнить сложную программу сразу же.
- Во время выполнения любых упражнений не должно быть боли. Если появились подобные ощущения, сообщите об этом тренеру, для замены упражнения и/или прекратите выполнение.
- Если при замене упражнения, лучше не стало, сообщите тренеру и прекратите занятие, после сразу обратитесь к врачу/травматологу
- Держите одежду, тело и волосы свободными от движущихся частей.
- Не используйте оборудование, если оно выглядит изношенным, сломанным или повреждённым. Не пытайтесь отремонтировать оборудование самостоятельно.
- Используйте Реформер на чистом пространстве с пространством не менее 1 м вокруг машины. Оборудование предназначено для использования только внутри помещений на твёрдой и плоской поверхности.
- Стоя на Реформере, всегда ставьте первую ногу на платформу для стояния, а затем другую на каретку. При выходе из положения стоя сначала снимите ногу с каретки, а затем сойдите с платформы для стояния.
- Выполняя любое упражнение, всегда контролируйте центр тела, пресс, для того, чтобы не упасть и не навредить себе
- Все упражнения выполняйте в спокойном и сдержанном темпе.
- Меняйте пружины только в статичном(зафиксированном)положении каретки.

LVIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПИЛАТЕСОМ

Пилатес – один из самых безопасных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Тем не менее, перед принятием решения о занятиях пилатесом, следует обратиться к врачу и получить рекомендации по поводу показаний к этому виду физкультурно-оздоровительных упражнений.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

Занимаясь пилатесом, необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

1. Пилатес – это тренировка, направленная на оздоровление и укрепление организма. Выполняя упражнение, вам должно быть комфортно.
2. Если свело ногу, закружилась голова или в какой-нибудь части тела почувствовали боль, остановитесь и немедленно поставьте в известность инструктора. Подождите, пока боль пройдет и вам станет лучше. Если же все повторяется снова, то данное упражнение следует убрать из ваших занятий.
3. Необходимо всегда четко следовать указаниям инструктора.
4. Для нахождения в тренировочной зоне Студии посетителю необходимо переодеться в спортивную одежду и носки. Запрещается тренироваться в обуви.
5. Нельзя заниматься пилатесом на голом полу. Все упражнения следует выполнять либо на тренажерах, либо на коврике. Коврик при этом не должен сворачиваться или скользить.
6. Пользоваться специальным оборудованием (тренажерами) для занятий можно только под управлением инструктора.
7. При выполнении упражнений движения должны быть плавные и медленные. Выполняя упражнения, избегайте резких движений, особенно в сложных упражнениях, например, стойке на плечах.
8. Принимать пищу следует за полтора-два часа до и после занятия.
9. Во время занятий запрещено употреблять пищу и жевать жевательную резинку.
10. Никогда не перенапрягайтесь. Слишком большое мышечное напряжение либо растяжение может сильно навредить.
11. Во время критических дней девушкам лучше отказаться от упражнений на нижний пресс и от упражнений с перевернутыми позами.
12. Если у вас предпростудное состояние, болит голова или общее недомогание, лучше перенести тренировку. К занятиям надо приступать после полного выздоровления.

ЛІХ. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ

Общие рекомендации для занятий йогой:

- Постарайтесь убрать все посторонние мысли;
- Общее настроение спокойное, с присутствием «внутренней улыбки»;
- Внимание постоянно следует за ощущениями движения тела;
- Дыхание должно быть естественным, ровным и спокойным;
- Не допускайте чрезмерного напряжения в теле в момент выполнения упражнений;
- Все движения медленные, плавные и спокойные. Тело в движениях расслабленное, но с присутствием «мягкого усилия». При выполнении комплекса упражнений движение происходит непрерывно, позы переходят одна в другую. Упражнения синхронизируются с дыханием. Дыхание, в свою очередь, может быть естественным и брюшным, мягким и жестким. В некоторых упражнениях дыхание необходимо ненадолго задерживать.
- В процессе выполнения упражнений нужно сосредоточить мысли на теле, не отвлекаясь на внешние раздражители.
- Необходимо отказаться от еды за час до занятий. После занятия лучше не кушать в течение часа. Примите душ по истечении 20 минут;

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

- Делать упражнения можно в любое время: предпочтительно либо с утра, либо вечером;
- Одеваться необходимо легко, свободно в леггинсы или велосипедки, топ или футболку;
- Чередуйте отдых и занятия. Начинать занятия необходимо с самого простого;
- Не следует гнаться за быстрым успехом;
- Необходимо во всем соблюдать меру;
- При наличии хронических заболеваний - обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом о вашей возможности заниматься йогой.
- Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.
- Личное самочувствие: прислушивайтесь к телесному ощущению. После практики допустима легкая боль (нытьё) в мышцах, которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесёт теплый душ, ванна, лёгкий массаж, 15-20 минутная разминка или обычное занятие практикой. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками не рекомендуется. Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору, возможно, он подберет для вас облегченный вариант или индивидуальную практику. С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Легкий дискомфорт возможен особенно в начале практики. Но боли быть не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, к врачу.
- Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Это главное, хотя и недостаточное, условие безопасной практики. Боль – всегда сигнал о травме, произошедшей или возможной. Предохранять от повреждений – ее природный смысл. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.
- Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни. Примерно то же самое можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.
- Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
- Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.
- Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.
- Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.
- Позвоночник должен быть прямым рот выполнении упражнений. Хотя есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве поз позвоночник должен быть строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

- Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Оставайтесь в пределах 70-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах, скручиваниях.
- Если вы проходите курс приёма препаратов, оказывающих влияние на сознание или эмоциональное состояние, следует воздержаться от занятий. Начинать данную практику стоит после консультации с врачом, назначившим данные препараты и инструктором.

Противопоказания и ограничения к занятиям йогой:

- Температура;
- Наличие инфекционных заболеваний;
- Во время обострений течения хронических заболеваний сердца, легких, нервной системы;
- При психических заболеваниях;
- В течение ранних восстановительных сроков после хирургических операций;
- В послеродовой период;
- Тяжелое общее болезненное состояние;
- Сильная усталость;
- После тяжелого физического труда;
- Не допускайте переедания и пустого желудка.

Общие рекомендации по позам стоя:

В стоячих позах чаще всего травмируются колени. Это происходит порой даже при очень умеренной практике. Несколько важных правил:

1. Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса. Если задняя стопа поворачивается наружу, это создает скручивающий момент в колене и травмирует сустав. Для колена сильное скручивание не является физиологичным и безопасным движением.
2. Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногам.
3. Колено не должно выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом. Колено должно располагаться строго над пяткой или немного сзади нее.

Общие рекомендации по позам сидя:

В сидячих позах также чаще всего травмируются колени, реже голеностопные суставы. Мягкие сидячие позы также могут травмировать колени, если они недостаточно подвижны. В этом случае можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы и тем самым разгружают коленные суставы.

Еще одна проблема в сидячих позах – чрезмерное время выдержки, когда ноги начинают затекать. Это может спровоцировать проблемы с иннервацией и кровоснабжением ног. Известны даже случаи возникших параличей. Избегайте чрезмерно долгого нахождения в этих позах, увеличивайте выдержку постепенно.

Общие рекомендации по наклонам и прогибам:

В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя. Стараясь согнуться как можно глубже, многие сутулят спину, в результате зарабатывая серьезные проблемы – например, грыжи пояснично-крестцового отдела позвоночника, защемление седалищного нерва и т.д. Следите, чтобы при наклоне происходило сгибание в тазобедренных

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

суставах, а не в пояснице. Спина должна быть прямой и вытянутой, насколько это возможно. Допустимо при этом сгибать колени.

Самые проблемные части тела **в прогибах** – это поясница и шея. Дело в том, что позвоночник разгибается неравномерно по своей длине: шея и поясница при этом очень подвижны, а грудной отдел почти неподвижен.

Стремясь выгнуть спину сильнее, практикующие могут травмировать поясницу и шею. Особенно это актуально при прогибах стоя. Важно соблюдать несколько правил безопасности:

1. В глубоких прогибах подкручивайте таз вперед и напрягайте ягодичы, это защитит поясницу от переразгибания;
2. Не запрокидывайте голову назад, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины;
3. Не допускайте сильных ощущений в шее и пояснице. У вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника;
4. Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинута назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи.
5. В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца. Должно быть ощущение небольшой амортизации в локтях.

Общие рекомендации по скручиваниям:

Первая проблемная зона в скручиваниях – позвоночник. Слишком глубокие скручивания, сопряженные с принудительным докручиванием тела с помощью руки и сутулой спиной, способны серьезно травмировать позвоночник, спровоцировав появление грыж и нестабильности позвонков.

Другая, менее очевидная проблема – это колени. В некоторых стоячих позах колени ощутимо нагружаются и могут быть травмированы. В этом случае действуют те же правила, что и в позах сидя: для разгрузки коленей можно подложить под таз подушку или кирпич.

Вот основные правила выполнения скручиваний:

1. Не сутулите спину. Это неравномерно распределяет нагрузку по позвоночнику, и может спровоцировать растяжение связок позвоночника и грыжи дисков;
2. Не докручивайте себя с помощью рук. Поворачивайтесь только за счет мышц спины, а руками поддерживайте тело, но не скручивайте;
3. В скручиваниях сидя обе тазовые кости должны быть на полу. Если это не так, подложите под таз подушку или кирпич;
4. В скручиваниях лежа обе ноги и обе руки должны быть на полу. Если это не так, подложите под колени и плечи подушку или кирпич. В противном случае можно перегрузить позвоночник.

В балансах на руках:

В этих позах чаще всего страдают локти, плечевые суставы и запястья. Обычно это связано с переразгибанием или недостаточной подвижностью суставов. Также иногда перегружаются поясница и шея.

1. Не разгибайте локти до конца. У вас должно быть ощущение некоторой амортизации в локтях;
2. Если вы испытываете боль и дискомфорт в запястьях, опирайтесь не на ладони, а на кулаки. Это укрепляет запястья и защищает их;

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

3. Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте и не опускайте слишком низко голову, не сутульте плечи. В противном случае вы можете спровоцировать боль и мышечные спазмы в мышцах шеи и спины.

В перевёрнутых позах:

Классические перевернутые позы – это Ширшасана (стойка на голове), Сарвангасана (стойка на плечах), Халасана (поза плуга). В перевернутых позах вес тела приходится на шейно-грудной отдел позвоночника.

1. Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на нее вес тела в стойке на голове, опираясь на руки.

2. В стойке на плечах и позе плуга подкладывайте под плечи свернутое одеяло так, чтобы голова свешивалась вниз, чтобы разгрузить шею.

3. Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.

Заменяйте классические перевернутые позы более простыми аналогами, если вы лично или ваши ближайшие родственники имели такие проблемы, как повышенное внутриглазное или внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. А также, если вам больше 40-45 лет.

LX. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКИХ ТРЕНИРОВКАХ

Перед началом тренировки:

- Переодеться в спортивную форму, снять часы, цепочки, кольца, браслеты, серёжки, острые заколки, подвески и другие посторонние предметы;
- Вести себя спокойно в раздевалке, соблюдать дисциплину.

Во время тренировок:

- Неукоснительно выполнять все указания тренера;
- При поточном выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Избегать столкновений с другими занимающимися в группе и ударов по рукам и ногам;
- Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;
- При появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом тренеру.

Занимающимся запрещается:

- Выполнять упражнения в отсутствие тренера или без его команды;
- Находиться на тренировке без спортивной формы и обуви;
- Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- Находиться на занятии в ювелирных украшениях и медицинских предметах;
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

В аварийных ситуациях:

- При возникновении чрезвычайных ситуаций (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом тренеру.

**Инструкция по технике безопасности при посещении
Студии ИП Гасан ОВ**
Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732
Приказом № 7 от « 23 » ноября 2024 г.

LXI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЕ

1. Посещение Детской игровой комнаты возможно только после ознакомления с настоящими Правилами.
2. Посещение Детской игровой комнаты разрешено только в чистой обуви или носках. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается находиться босиком.
3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в Детской игровой комнате (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Длинные волосы девочек рекомендуется заплести в косу или зафиксировать в пучок.
4. Все посетители Детской игровой комнаты имеют равные по праву возможности на использование оборудования игровой комнаты.
5. После использования игр/оборудования необходимо убрать используемые им предметы на специально отведенные места.
6. В детской комнате запрещено:
 - ломать, портить и выносить имущество детской комнаты
 - драться, толкаться, грубо себя вести, нецензурно выражаться
 - оставлять за собой мусор
 - проносить колюще-режущие и иные, способные причинить травму предметы, а также пищу, напитки и жевательную резинку
 - приходить с животными
 - использовать оборудование Детской игровой комнаты не по назначению.
7. Сопровождающим лицам не разрешается забирать детей без уведомления уполномоченного специалиста детской игровой комнаты.
8. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Запрещены иные действия, нарушающие Правила и нормы поведения в общественных местах, предусмотренные законодательством РФ.
9. Запрещается применение любых форм воздействия или насилия в отношении других посетителей Детской игровой комнаты.
10. Клуб не несет ответственности за вещи, оставленные без присмотра на территории Детской игровой комнаты.
11. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещение, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации. При возникновении чрезвычайных ситуаций незамедлительно уведомить сотрудников Клуба, либо позвонить по номеру 112.
12. В целях безопасности на территории Детской игровой комнаты может быть организовано видеонаблюдение.

LXII. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ КЛИЕНТА ВО ВНЕШТАТНЫХ СИТУАЦИЯХ

Необходимо:

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

- При первом посещении Студии изучить планы эвакуации расположенные в зоне рецепции и тренировочных зонах, определить и запомнить места расположения эвакуационных выходов и путей эвакуации к ним, а также места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей, пожарных кранов), стационарных телефонов и аптек.
- Знать и помнить телефоны вызова пожарной охраны («городской» телефон – 01, сотовый телефон – 101, единая служба спасения – 112).
- Заметив очаг возгорания или дым, повышение температуры, запах гари, характерное потрескивание горящих веществ, материалов и т.п., немедленно сообщить об этом работникам и администрации Студии.
- При поступлении «сообщения» от автоматической системы оповещения и управления эвакуацией о пожаре и/или при поступлении соответствующего сообщения от работников Студии, незамедлительно прекратить любые тренировки, занятия, процедуры и т.п., беспрекословно выполняя указания администрации, проследовать по путям эвакуации в сторону ближайших эвакуационных выходов и покинуть территорию Студии через эвакуационные выходы.

При проведении эвакуации:

- Эвакуироваться нужно в первую очередь из того помещения, в котором возник пожар и смежных с ним помещений, которым угрожает опасность распространения огня и продуктов горения.
- Для предотвращения распространения огня и дыма в другие помещения, обязательно следует плотно закрывать за собой двери и не открывать окна, это только усилит распространение дыма и огня; - Детей, женщин и малоподвижных граждан необходимо эвакуировать в первую очередь.
- При эвакуации во избежание травмирования и гибели людей, следует действовать спокойно, не обгонять идущих впереди людей, избегать паники и давки.
- В условиях недостаточной видимости держитесь на ходу за стену или поручни.
- При необходимости прикройте рот и нос влажной тканью для защиты от дыма, если под рукой нет воды, сойдет любая биологическая жидкость и даже сухой материал.
- Двигаясь в толпе, во что бы то ни стало постарайтесь остаться на ногах – падение может стоить вам жизни.
- Помогите тому, кто в опасности – например: человек растерялся, человеку стало плохо, человек упал, его одежда горит и т.п.
- Если загорелась одежда, сбросьте ее или попытайтесь потушить, катаясь по полу или набросив плотную ткань, не бегите – от этого пламя только усилится.
- Эвакуировавшись, не пытайтесь вернуться назад за оставленными вещами и т.п. - Когда будете в безопасности, не пытайтесь самостоятельно удалить ткань с ожогов, немедленно обратитесь к врачу. - Если у Вас есть необходимый опыт, вы можете оказать посильную помощь администрации и работникам Студии в организации и проведении эвакуации, тушении очага возгорания первичными средствами пожаротушения.

В случае если вас отрезало огнем и нет возможности эвакуироваться:

- Для защиты от огня, тепла и дыма постарайтесь надежно загерметизировать двери помещения, в котором вы находитесь - для этого плотно закройте входную дверь, намочите водой полотенца, одеяла или любую другую ткань и плотно закройте (заткните) ими щели двери изнутри помещения.

Инструкция по технике безопасности при посещении Студии ИП Гасан ОВ

Утверждена

ИП ГАСАН ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ИНН: 760217780441 ОГРНИП: 31776270003732

Приказом № 7 от «23» ноября 2024 г.

- Во избежание тяги и проникновения дыма с улицы закройте окна помещения, по возможности заткните вентиляционные отверстия.
- При наличии телефона звоните в пожарную охрану и/или в единую службу спасения даже в том случае, когда вы видите, что пожарные уже приехали. Сообщите диспетчеру служб что вы отрезаны огнем, объясните, где вы находитесь (на каком этаже и в каком помещении).
- Привлекайте внимание, стойте возле окна, махайте руками, кричите, делайте все, чтобы вас заметили с улицы.
- Если помещение наполнилась дымом лягте на пол, передвигайтесь ползком, внизу больше кислорода и меньше температура, не прячьтесь в укромных местах, не залазьте под мебель, оборудование и т.п. так пожарным сложнее будет вас найти при осмотре помещения, в котором вы находитесь.

Приложения:

1. Акт об отказе от подписания документа о прохождении инструктажа по технике безопасности