

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Утверждены Приказом
№ 1 от «01» августа 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ТРЕНИРОВКАМ В КЛУБЕ
2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ КЛУБА

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК
4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК СО СНАРЯДОМ STICK MOBILITY
5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С МЯГКИМИ ГИРЯМИ
6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК СО СНАРЯДОМ YVELL
7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ TRX
8. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ ГАМАКИ ANTIGRAVITY
9. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С МАССАЖНЫМИ РОЛЛАМИ BLACKROLL И TRIGGER POINT
10. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С ПЕРКУССИОННЫМ МАССАЖЕРОМ THERAGUN
11. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК ПО ПРОГРАММЕ ПИЛАТЕС
12. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК «PILATES ALLEGRO»
13. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК НА РАСТЯЖКУ, ШПАГАТ
14. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ CYCLE, CYCLE FUNCTIONAL
15. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВКАХ ПО ТАНЦАМ
16. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
17. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО ЛЫЖНОМУ ВИДУ СПОРТА НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
18. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ПИЛОНЕ
19. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВОКАХ ЕДИНОБОРСТВАМИ
20. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ БОКСОМ
21. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВОКАХ ТХЭКВОНДО

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

22. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА
23. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ

24. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗОНЕ СТРЕТЧИНГА
25. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА СИЛОВЫХ (БЛОЧНЫХ) ТРЕНАЖЕРАХ
26. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ТРЕНАЖЕРАХ, НАГРУЖАЕМЫХ ДИСКАМИ
27. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ
28. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ
29. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ЭЛЛИПСОИДНОМ ТРЕНАЖЕРЕ
30. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА КАРДИОТРЕНАЖЕРЕ-ЛЕСТНИЦЕ
31. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ
32. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ЛЫЖНОМ КАРДИОТРЕНАЖЕРЕ
33. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ВЕРТИКАЛЬНОМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ
34. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ
35. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА МЕХАНИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ
36. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ ASSAULT AIRBIKE
37. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО КИКБОКСИНГУ
38. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВОКАХ ПО БОРЬБЕ

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

39. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА (ЗОНА ДЛЯ АКВААЭРОБИКИ, ПЛАВАНИЯ И ОТДЫХА)
40. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК АКВААЭРОБИКОЙ
41. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА АКВАФЛЭТАХ
42. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ НА ТРЕНИРОВКАХ С ПОГРУЖНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ
43. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ
44. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ
45. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА SUP(САП-БОРД)

ТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

46. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТЕРМАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА
47. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТЕРМАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ
48. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУН (ХАМАМ, ФИНСКАЯ САУНА, ГОЛИАФ, СОЛЯНАЯ БАНЯ, БИОСАУНА, ТРОПИЧЕСКАЯ БАНЯ И ТРОПИЧЕСКИЙ ДУШ)
49. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СНЕЖНОЙ КОМНАТЫ
50. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОДНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ДОРОЖКА КНЕЙПА

51. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОДНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ДУШ ВИШИ
52. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ПАРЕНИЙ
53. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ПАРЕНИЙ
54. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ДЖАКУЗИ
55. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТЕПЛОЙ И ХОЛОДНОЙ КУПЕЛЕЙ

ИГРОВОЙ ЗАЛ

56. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК В ИГРОВОМ ЗАЛЕ
57. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ, ВОЛЕЙБОЛУ, БАСКЕТБОЛУ
58. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ, НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ, БАДМИНТОНУ, ПИКЛБОЛУ, ПАДЕЛ-ТЕННИСУ, СКВОШУ

ДЕТСКИЙ КЛУБ

59. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ДЕТСКОГО КЛУБА
 61. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК
 62. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ОТДЕЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДАХ (ГАМАКИ, БАТУТЫ)
 63. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА РАСТЯЖКУ
 64. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ИГРОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (МИНИ-ФЛОРБОЛ)
 65. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО АКРОБАТИКЕ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СНАРЯДОВ И ИНВЕНТАРЯ)
 66. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ)
 67. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СНАРЯДОВ И ИНВЕНТАРЯ)
 68. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС-СОСТЯЗАНИЙ
 69. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС-ПРАЗДНИКОВ
70. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВНЕШТАТНЫХ СИТУАЦИЯХ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Клуб (фитнес-клуб, Исполнитель) – фитнес-центр «I Love Fitness» (ООО «ФИТУМ», ОГРН 1237700177065, ИНН 9724124720), расположенный по адресу: город Москва, Каширское ш, д. 4 к. 3, помещ. 12а/1п

Член Клуба (Посетитель, Заказчик, Клиент, Гость, Занимающийся) - любой гражданин, которым (в интересах которого) заключен договор возмездного оказания физкультурно-оздоровительных и иных услуг в фитнес-клубе «ФИТУМ» и оплачена стоимость выбранных услуг.

Несовершеннолетние дети в возрасте от 14 до 18 лет имеют право самостоятельно заключить Договор с Клубом только с письменного согласия и подтверждения разрешения со стороны законных представителей.

Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль состояния здоровья и т. п.). Предоставляя свои услуги, Клуб руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

Сайт Клуба (Сайт Исполнителя) - совокупность программ для электронных вычислительных машин и иной информации, содержащейся в информационной системе, доступ к которой обеспечивается посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по доменным именам и (или) по сетевым адресам, позволяющим идентифицировать сайты в сети «Интернет». Сайт Исполнителя имеет собственное дизайнерское оформление и уникальный адрес:

<https://fitnesslove.ru>

Содержание Сайта Клуба включает в себя охраняемые результаты интеллектуальной деятельности и приравненные к ним средства индивидуализации. Никакие элементы Сайта и его содержания не могут быть использованы иным образом, нежели предусмотрено функционалом и назначением Сайта, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Место опубликования (получения) информации – сайт Клуба, Отдел продаж Клуба, зона рецепции Клуба, информационные стенды Клуба. При этом Стороны особо оговорили, что для опубликования информации, документов, уведомлений может использоваться как одновременно несколько мест опубликования информации, так и одно из них – данное признается Сторонами надлежащим доведением информации (надлежащим уведомлением) до Заказчика (Клиента).

Каналы связи – адрес Клуба, указанный в Договоре, номера телефонов Клуба: +7 (495) 2259466 (включая чаты мгновенных сообщений, привязанные к данным номерам), адрес электронной почты: hello@fitnesslove.ru.

Правила техники безопасности – свод правил и положений, утвержденных и действующих в фитнес-клубе «I Love Fitness» и обязательных к исполнению всеми Членами Клуба. Правила техники безопасности для самостоятельного ознакомления и отслеживания всех изменений в местах опубликования информации.

Тренер или инструктор - лицо (представитель Клуба), которое оказывает услуги по физической культуре и спорту в рамках правоотношений, оформленных между Клубом и тренером.

1. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ТРЕНИРОВКАМ В КЛУБЕ

1.1. Указанные в настоящем разделе медицинские противопоказания к тренировкам в фитнес-клубе не носят исчерпывающего характера. До посещения Клуба по любому из видов реализуемых Клубом услуг необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

1.2. Перечень медицинских противопоказаний к тренировкам в фитнес-клубе является неотъемлемой частью Правил техники безопасности, обязанностью Клиента является соблюдение указанных Правил, включая ознакомление с перечнем медицинских противопоказаний, строгое и неукоснительное соблюдение настоящего раздела.

1.3. В случае если у Клиента имеются какие-либо особенности (медицинские, личностные, т.д.), о которых необходимо знать Клубу для целей обеспечения безопасного и комфортного пребывания Клиента при оказании услуг, Клиент обязуется сообщить таковые в момент подписания Листа ознакомления с Правилами. В случае отсутствия такого указания, Клуб не несет ответственности за возможные последствия, связанные с индивидуальными особенностями Клиента.

1.4. **Занятия физкультурой и спортом предполагают нагрузку на Ваш организм, поэтому при наличии противопоказаний, препятствующих тренировкам, необходимо незамедлительно отказаться от посещения соответствующих видов тренировок. Вы несете личную ответственность за свое здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей.**

1.5. При посещении Клуба Клиент гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом и получения физкультурно-оздоровительных услуг, Клиент проинформировал Клуб о наличии / отсутствии у него индивидуальных особенностей, гарантирует, что в случае наличия таковых они не препятствуют полному отказу от тренировок, информирование Клуба обо всех индивидуальных ограничениях для тренировок осуществляется на основании медицинских рекомендаций, полученных при посещении врача.

1.6. За травмы, несчастные случаи, обострение заболеваний, ухудшение самочувствия, а также иные неблагоприятные последствия для здоровья Клиента, связанные с нарушениями настоящего раздела Правил, а также иных разделов, Клуб и его представители ответственности не несут. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента (его несовершеннолетнего ребенка) в результате предоставления недостоверных сведений о состоянии здоровья или в случае пренебрежения Правилами и медицинскими противопоказаниями.

1.7. Будьте внимательны к себе и своим несовершеннолетним детям, состоянию своего здоровья и не допускайте значительных перегрузок. Если во время тренировок Вы / несовершеннолетний ребенок почувствуете любые признаки плохого самочувствия (недомогание, ухудшится общее состояние организма, появятся головокружение или боли в любых частях тела и т.п.) немедленно прекратите тренировку и обратитесь к сотруднику Клуба для оказания Вам первой помощи. В дальнейшем рекомендуется обратиться к врачу.

1.8. Перечень медицинских противопоказаний к посещению тренировок в фитнес-клубе, включает, но не ограничивается указанными ниже противопоказаниями:

- Острые инфекционные заболевания.
- Все болезни в острой (активной) фазе.
- Хронические заболевания в период обострения.
- Психические заболевания и пограничные состояния психики.
- Органические заболевания центральной нервной системы.
- Злокачественные новообразования.
- Некоторые доброкачественные образования.
- Болезни опорно-двигательного аппарата:
 - деформирующие полиартриты (артриты),
 - спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома) и др.
- Сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника, плоскостопие III степени, повреждение позвоночника и др.
- Нарушение связочного аппарата суставов.
- Коллагеновые болезни.
- Болезни органов дыхания:
 - болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью,
 - бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами,
 - хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента,
 - бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения,
 - пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением и др.
- Болезни сердечно-сосудистой системы:
 - аневризма аорты сердца,
 - аритмии (сложные нарушения сердечного ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия),
 - блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений,
 - заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско),

- стенокардия напряжения с частыми приступами,
- постинфарктный кардиосклероз,
- наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы,
 - гипертоническая болезнь с частыми кризами,
 - гипотоническая болезнь (первичного или вторичного характера),
 - больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, - ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояния кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности),
 - синдром Морганьи-Эдемса-Стокса и др.
- **Болезни органов пищеварения:**
 - желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения,
 - хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности,
 - язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушениях питания или выраженном болевом синдроме и др.
 - **Заболевания печени и желчных путей:**
 - цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности,
 - хронический гепатит (гепатодистрофия – «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами,
 - хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой,
 - хронический ангиохолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения,
 - вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешней секреторной функции поджелудочной железы и др.
 - **Заболевания почек и мочевыводящих путей:**
 - хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности,
 - хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности,
 - хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гиперпионефрит), гипертоническая нефропатия,
 - липидно-амилоидный нефроз и др.
 - **Болезни эндокринных систем:**
 - гипогликемическая болезнь,
 - гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения,
 - диабет несахарный,
 - диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневрит и др.)
 - зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипofункцией железы,
 - хронический тиреоидит и др.
 - **Болезни системы обмена веществ:**
 - ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
 - подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом и др.
 - **Патологический климакс.**
 - **Травмы и заболевания ЛОР-органов:**

- лица, имеющие временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний ЛОР- органов, их травм и хирургического лечения, допускаются к занятиям спортом после полного выздоровления и при отсутствии противопоказаний врача.

● Травмы и заболевания глаз:

- дальнозоркость (требуется консультация врача-окулиста). При этом виде аномалии рефракции вопрос о занятиях физической культурой и спортом решается в зависимости от остроты зрения и возможности пользоваться коррекцией. Небольшим степеням дальнозоркости, как правило, свойственна высокая (без коррекции) острота зрения: 1,0 или 0,9—0,8. При подобной остроте зрения и дальнозоркости небольших степеней возможны занятия спорта. Лица, имеющие дальнозоркость +4,0 Д и выше, при снижении относительной остроты зрения, когда коррекция является обязательной, могут быть допущены к тренировкам только по тем видам спорта, где допустимо использование очков. При этом очки должны быть легкими, прочно фиксированными, обладать высокими оптическими свойствами, а в летнее время иметь желто-зеленые светофильтры. В случае дальнозоркости высоких степеней (выше +6,0 Д), которая обычно встречается при микрофтальме с тенденцией к возникновению отслойки, занятия спортом противопоказаны.

- близорукость (требуется консультация врача-окулиста).

- при дальнозорком и близоруким астигматизме слабых степеней и относительно высокой остроте зрения возможны занятия спортом.

● Кожно-венерические заболевания:

- инфекции и другие воспалительные болезни кожи и подкожной клетчатки, трудно поддающиеся лечению,

- распространенные формы хронической экземы,

- диффузный нейродермит с распространенной лихенификацией,

- пузырчатка,

- герпетиформный дерматит,

- распространенный псориаз,

- распространенная абсцедирующая и хроническая язвенная пиодермия,

- ограниченные и часто рецидивирующие формы экземы,

- диффузный нейродермит с очаговой лихенификацией кожного покрова,

- дискоидная красная волчанка,

- фотодерматиты,

- другие болезни кожи и подкожной клетчатки: хроническая крапивница, рецидивирующий отек Квинке, ограниченная склеродермия,

- болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), включая ВИЧ-инфицирование,

- сифилис и другие венерические болезни: третичный, врожденный сифилис; первичный, вторичный и скрытый сифилис при замедленной негитивации классических серологических реакций,

- микозы: актиномикоз, кандидоз внутренних органов, кокцидиоидоз, гистоплазмоз, бластомикозные инфекции, споротрихоз, хромомикоз, мицетомы и др.

● Заболевания половой системы:

- заболевания мужских половых органов (гиперплазия, воспалительные и другие болезни предстательной железы; водянка яичка, орхит и эпидидимит; гипертрофия крайней плоти и фимоз; болезни полового члена; водянка яичка или семенного канатика; нахождение обоих яичек в брюшной полости или паховых каналах; другие болезни мужских половых органов) со значительными и умеренными нарушениями функций,

- воспалительные заболевания женских половых органов (вульвы, влагалища, бартолиниевых желез, яичников, маточных труб, матки, тазовой клетчатки, брюшины),

- выраженное варикозное расширение вен в области вульвы,

- крауроз вульвы,

- генитальный и экстрагенитальный эндометриоз,

- выраженные нарушения положения женских половых органов,

- стойкие нарушения менструальной функции и др.

- Применение некоторых лекарств, оказывающих влияние на производительность работы организма, утомляемость и общее самочувствие.

- Эпилепсия.
- Выраженные и частые головокружения.
- Тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие физической нагрузке.
- Болезни органов кровообращения и крови:

- артериосклероз,
- гипертоническая болезнь,
- миокардиострофия,
- миокардит,
- перикардит хронический,
- пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца,
- эндокардит хронический,
- заболевания сосудов,
- анемии и лейкомии,
- Верльгофа болезнь,
- лимфогрануломатоз,
- эритремия,
- гемофилия,
- геморрагические диатезы и др.

- Временные противопоказания:

- беременность,
- высокая температура (до момента полного выздоровления и при получении разрешения врача),

- общее тяжелое состояние здоровья (до момента полного выздоровления и при получении разрешения врача),

- травмы опорно-двигательного аппарата (до момента полного выздоровления и при получении разрешения врача),

- повреждения лица и головы (до момента полного выздоровления и при получении разрешения врача),

- порез, рана, ссадина, разрыв кожи или гематома на волосистой части головы или на лице, включая нос и уши (до момента полного выздоровления и при получении разрешения врача),

- воспалительные заболевания с любой локализацией процесса (до момента полного выздоровления и при получении разрешения врача) и др.

- В период беременности (при условии получения консультации врача):

- при проведении тренировок полностью исключаются: 1) все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании) и т.д., 2) глубокие и резкие приседания, 3) наклоны, 4) активные растяжки и прогибы спины, 5) различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса и т.д.

- во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.

- в третьем триместре нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

- в течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок.

- Иные медицинские противопоказания.

1.9. В целях соблюдения законодательства Российской Федерации и иных нормативных требований Клуб может дополнительно запрашивать у Клиента документальное подтверждение (справку) допуска для посещения бассейна / иных плавательных видов тренировок.

1.10. Обращаем внимание, что пункт 1.8 настоящего раздела содержит не исчерпывающий перечень медицинских противопоказаний, отдельные виды тренировок могут

предполагать дополнительные ограничения. Клуб не является медицинской организацией и не может учитывать все необходимые ограничения индивидуально для каждого Клиента, поэтому рекомендуется получить индивидуальную консультацию у специалиста (врача) при планировании посещения Клуба. Это обезопасит Вас и Ваше здоровье.

1.11. Клиенту также рекомендуется помимо изучения собственных медицинских исследований и получения консультации у врача, ознакомиться с медицинским справочником болезней, который содержит подробное описание ряда заболеваний, включая являющиеся препятствием к занятиям фитнесом и спортом.

1.12. Клиент обязан соблюдать требования и рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации, его структурных подразделений, территориальных органов и департаментов; иных уполномоченных государственных органов и организаций; Главного государственного санитарного врача Российской Федерации; Всемирной организации здравоохранения, участником которой является Российская Федерация (в части требований и рекомендацией признаваемых Российской Федерацией, и не ограничивающих прав и свобод человека и гражданина и не противоречащих основам конституционного строя Российской Федерации). Указанными в настоящем пункте органами и лицами могут устанавливаться ограничения и запреты для посещения Клуба / рекомендации к отказу для посещения Клуба либо его посещения с определенными ограничениями – перечисленные и иные требования / запреты / рекомендации могут устанавливаться, включая, но не ограничиваясь в целях соблюдения режима самоизоляции, в период распространения инфекций / заболеваний / эпидемий и др. Поскольку указанное не находится в зоне контроля Клуба, последний не несет ответственности за любые неблагоприятные последствия для Клиентов в связи с установлением указанных требований / ограничений / запретов / рекомендаций, если в их установлении нет виновных действий Клуба.

2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ КЛУБА

2.1. Приступать к пользованию услугами Клуба можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей Клуба, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Используя услуги Клуба, Вы подтверждаете:

- свое ознакомление и согласие с настоящими Правилами;
- нахождение в здравом уме и рассудке, способность отвечать за свои действия, действия своих несовершеннолетних детей, законным представителем которых Вы являетесь, и осознавать их последствия для себя и третьих лиц;

2.2. Приступайте к тренировкам только после прохождения инструктажа по технике безопасности при посещении Клуба.

Инструктаж проводится при первом посещении Клуба представителем Клуба в зоне рецепции или при первой вводной тренировке, включенной в соответствующий вид Членства. После проведения инструктажа по технике безопасности Клиент (сопровождающее несовершеннолетнего лицо) подписывает Лист ознакомления с Правилами техники безопасности при посещении фитнес-клуба «I Love Fitness» (далее – «Лист ознакомления»).

При посещении Клуба несовершеннолетним инструктаж представителем Клуба с законным представителем/сопровождающим лицом под роспись. При этом, законный представитель/сопровождающее лицо обязан провести инструктаж по технике безопасности с несовершеннолетним перед посещением Клуба и несет полную ответственность за последствия несоблюдения несовершеннолетним правил техники безопасности.

В случае отказа Клиента/законного представителя (сопровождающего лица) несовершеннолетнего от прохождения инструктажа по технике безопасности, и подписания Листа ознакомления в Клубе, представитель Клуба составляет акт об отказе от подписания документа о прохождении инструктажа по технике безопасности (далее по тексту – «Акт»). В случае отказа Клиента/законного представителя (сопровождающего лица) несовершеннолетнего расписаться в Акте об отказе от подписания документа о прохождении инструктажа по технике безопасности, представителем Клуба делается соответствующая отметка в присутствии 2 (двух) свидетелей, что будет являться достаточным подтверждением юридической силы документа.

В случае отказа Клиента/законного представителя (сопровождающего лица) несовершеннолетнего от прохождения инструктажа по технике безопасности, Клуб не несет ответственности за ущерб, причиненный Клиенту/несовершеннолетнему (в том числе их жизни и здоровью) в связи с несоблюдением Клиентом/несовершеннолетним Правил техники безопасности. Все риски, связанные с нарушениями техники безопасности, несет Клиент/законный представитель (сопровождающее лицо) несовершеннолетнего.

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

2.4. Несовершеннолетние могут использовать услуги Клуба при соблюдении следующих условий:

- несовершеннолетние дети до 14 лет включительно могут находиться на территории Клуба только с законным представителем не моложе 18 лет. Непосредственное участие (страховка, совместное выполнение упражнений вместе с ребенком и т.п.) законного представителя вместе со своим несовершеннолетним ребенком обязательно на занятиях для детей с 3 месяцев (грудничковое плавание) до 6 лет (занятия, определенные Клубом);

- несовершеннолетние с 14 лет могут посещать тренажерный зал без сопровождения законного представителя только при проведении персональных тренировок с специалистом Клуба;

- несовершеннолетние с 16 до 18 лет могут находиться на территории Клуба только с письменного разрешения законного представителя, а при отсутствии такого разрешения в сопровождении законного представителя;

- нахождение несовершеннолетних до 18 лет на территории бассейна без сопровождения законного представителя / персонального тренера Клуба запрещено.

Под письменным разрешением/согласием законного представителя в рамках настоящих Правил понимается разрешение/согласие, выраженное в заключаемом им в интересах несовершеннолетнего Договоре, и (или) документ (заявление/уведомление/письмо), адресованное Клубу и имеющее свободную форму, но с обязательным указанием следующей информации: ФИО законного представителя; данные документа, удостоверяющего личность законного представителя; ФИО несовершеннолетнего; данные документа, удостоверяющего личность несовершеннолетнего (для несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет) / данные Свидетельства о рождении несовершеннолетнего (для несовершеннолетних до 14 лет); указание законного представителя на согласие заключить Договор несовершеннолетним в возрасте от 14 до 18 лет или указание на разрешение использовать отдельные услуги Клуба несовершеннолетним до 14 лет на условиях настоящего пункта Правил; а также дата и подпись законного представителя.

2.5. Не приступайте к тренировкам при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время тренировок, упражнения следует немедленно прекратить и незамедлительно сообщить об этом тренеру или администратору и любому занимающемуся рядом.

Внимание! Откажитесь от посещения Клуба при общем недомогании или плохом самочувствии, обострении хронических заболеваний, а также при наличии грибковых инфекций, инфекционных, остро-респираторных, кожных и иных заболеваний (и других заболеваний, способных поставить под угрозу состояние Вашего здоровья) – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

2.6. Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для посещения Клуба и использования услуг Клуба, полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих Клуб вместе с ним. Тем самым Посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с Клуба и его представителей. Факт использования услуг Клуба является подтверждением Посетителя об отсутствии у него и у его несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для их посещения.

2.7. **Внимание! В течение тренировки самостоятельно следите за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать тренировку проинформируйте об этом тренера, проводящего персональную/групповую тренировку. В случае возникновения острого недомогания во время тренировок для получения неотложной**

медицинской помощи незамедлительно обратитесь за содействием к любому находящемуся рядом сотруднику. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора в зоне рецепции.

2.8. Во время самостоятельных тренировок следите за своим самочувствием, подбирайте нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию здоровья. Персонал Клуба не несёт ответственность за состояние здоровья занимающегося и возможный травматизм, если посетитель Клуба занимается самостоятельно без тренера.

2.9. Во время тренировок учитывайте 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.

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

2.11. Каждую тренировку начинайте 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.

2.12. Не пренебрегайте восстановительной частью или заминкой. Заминка — это завершающая часть тренировки, не менее важная, чем основная часть. Игнорируя заминку, вместо положительного эффекта от тренировок, 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.

2.13. Выполните растяжку, чтобы предотвратить мышечные судороги и увеличить гибкость.

2.14. На территории Клуба, в холле, кафе, коридорах, раздевалках, душевых, лестницах и прочих функциональных зонах, не бегайте, не прыгайте, не кричите и громко не разговаривайте, не демонстрируйте в них физкультурные, акробатические упражнения. Обращайте внимание и следуйте указателям и информационным табличкам о возможных ограничениях на перемещениях в этих зонах.

2.15. При движении по лестнице будьте предельно аккуратным, не пользуйтесь телефоном (разговор, смс, фото и т.п.), смотрите под ноги и держитесь за поручни. При перемещении совместно с ребенком держите его за руку.

2.16. Соблюдайте осторожность при прохождении рядом со стендами, окнами, витринами и дверями, оборудованными стеклом, батареями отопления, осторожно перемещайтесь в бассейне, термах, душевых, а также в зонах после проведенной влажной уборки.

2.17. Снимите с себя предметы, представляющие опасность при тренировках в залах (браслеты, часы, бижутерию, висячие серьги и т.п.), уберите из карманов острые тяжеловесные, взрывоопасные (зажигалки, баллончики и т.п.) и другие посторонние предметы.

2.18. Соблюдайте правила личной гигиены и чистоту. Не используйте парфюмерные и косметические средства, имеющие стойкий резкий запах, что может повлиять на Ваше самочувствие и самочувствие окружающих.

2.19. Не справляйте естественные нужды в душевых кабинах.

2.20. Тренируйтесь только в чистой сменной спортивной форме и обуви, регламентированной для использования по направлению тренировок. Для тренировок подбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Она не должна стеснять движений и подходить для того вида направления, которым вы планируете заниматься. Во время тренировок 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.

2.21. Не находитесь на территории Клуба с голым торсом во всех зонах кроме раздевалок и душевых.

2.22. Индивидуальные тренировки (включая все формы тренировок во всех зонах Клуба) могут проводиться только специалистами Клуба, либо специалистами, привлеченными Клубом.

2.23. 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 Клуба во время проведения индивидуальной\групповой тренировки. Перечень такого оборудования определяется Клубом в одностороннем порядке и размещен в тренировочных зонах Клуба. Даже если данное оборудование находится в свободном доступе, специалисты Клуба 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.

2.24. До начала тренировок на любых тренажерах, расположенных на территории Клуба, а также с любым оборудованием/инвентарем Клуба ознакомьтесь с инструкцией к тренажерам/оборудованию/инвентарю и проконсультируйтесь с тренером или администратором Клуба.

2.25. Не используйте неисправное оборудование. Не производите самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений.

2.26. В случае обнаружения каких-либо неисправностей оборудования/инвентаря, незамедлительно сообщите об этом ближайшему сотруднику Клуба.

2.27. Не берите влажными руками любое спортивное оборудование, а также не приступайте к тренировкам на тренажерах с влажными руками. Это может привести к соскальзыванию рук и получения травмы.

2.28. В целях безопасности для тренировок не превышайте допустимые весовые ограничения – это может привести к обрыву тросов, поломке тренажера и/или травме. Информация о максимально допустимых весовых ограничениях может содержаться в информационном материале, расположенном непосредственно на тренажере, либо данную информацию уточняйте у представителей Клуба.

2.29. Убедитесь, что вокруг Вас достаточно пространства для выполнения упражнений, и нет препятствий, которые могут привести к травмам.

2.30. Не отвлекайте сами и не отвлекайте внимание других занимающихся во время выполнения упражнения.

2.31. Посещение тренировок с посторонними предметами во рту (жевательная резинка, леденцы и т.п.) запрещено.

2.32. Не приступайте к тренировкам непосредственно после приема пищи или на голодный желудок. Контролируйте свой режим питания до начала Вашей тренировки, выполняйте последний лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа.

2.33. До начала выполнения упражнения убедитесь, что длинные детали одежды, шнурки убраны/заправлены, полотенца надежно размещены и не попадут на движущиеся детали спортивного инвентаря и тренажеров.

2.34. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения Клуба. Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья, либо обратитесь в кафе для покупки бутилированной воды.

2.35. Плотно закрывайте принесенные с собой бутылки и другие емкости с водой, не ставьте их на инвентарь и оборудование, на пол или в местах, где они могут помешать другим занимающимся.

2.36. В случае получения травмы/возникновения недомогания/резкого ухудшения своего самочувствия, либо самочувствия других членов Клуба, немедленно сообщите о случившемся любому находящемуся рядом сотруднику Клуба и следуйте его указаниям.

2.37. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате Вы можете не заметить перегрузку или травму.

2.38. Клуб 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 Клуба, но хотели бы предостеречь Вас от переоценки Ваших физических возможностей.

2.39. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм при наличии хотя бы одного из нижеуказанных обстоятельств:

- При нарушении Посетителем правил посещения Клуба или правил техники безопасности.
- Если Посетитель Клуба не прошел вводный инструктаж, проводимый тренером перед началом тренировки.
- Если Посетитель Клуба нарушает рекомендации врачебного заключения.
- Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде.
- Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало использование нагрузки, не соответствующей уровню подготовленности, в том числе после большого перерыва или при нерегулярных тренировках.
- Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало неправильное питание или несвоевременный прием пищи.
- За травмы, полученные в результате собственной неосторожности.
- За травмы, полученные вне территории Клуба.
- За травмы, полученные в результате действий третьих лиц.
- За травмы, полученные по вине самого Посетителя Клуба территории Клуба.

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.

2.40. В случае визуального обнаружения персоналом Клуба плохого самочувствия Посетителя, Клуб оставляет за собой право прервать оказание услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.

2.41. В случае ненадлежащего внешнего вида/плохого самочувствия и/или отсутствия спортивной формы соответствующей виду тренировки Тренер вправе отстранить Клиента от тренировок.

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

- Немедленно сообщите о возникшей ситуации любому сотруднику Клуба.
- Дышите исключительно через мокрую хлопчатобумажную материю.
- Строго следуйте инструкциям сотрудника Клуба.
- Покиньте зону чрезвычайной ситуации, используя запасные выходы в соответствии с планом эвакуации.

2.43. При обнаружении предметов, вызывающих подозрение:

- Немедленно проинформируйте любого сотрудника Клуба и строго следуйте его инструкциям;
- Не трогайте и не производите никаких действий с обнаруженными предметами (веществами);
- Покиньте зону нахождения указанного предмета.

2.44. До начала посещения тренировок уточняйте информацию на сайте Клуба, у тренеров или на Ресепшен клуба о необходимом оборудовании/снаряжении для отдельных видов тренировок (включая, но не ограничиваясь занятиями на доске Садху, тренировки по единоборствам, тренировки по детским направлениям, тренировки в бассейне и др.). При этом необходимо учитывать, что ряд специальных снаряжения/оборудования/специальной спортивной одежды носят индивидуальный характер, включая, но не ограничиваясь индивидуальные спортивные костюмы и обувь для разных видов тренировок, индивидуальное снаряжение для бассейна (шапочки и др.), и Клубом не предоставляются.

2.45. Для лиц с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями доступ к посещению тренировок Клуба может быть предоставлен только при наличии возможности оказать услуги (при наличии необходимого оборудования, специально разработанной программы и мест оказания услуг), при отсутствии медицинских противопоказаний

(ограничений), и, если они в полной мере понимают и осознают правила пользования услугами Клуба, программами и оборудованием и пользуются услугами исключительно под личным присмотром лица, персонально ответственного за их безопасность (сопровождающего лица) или персонального тренера (в рамках персональных тренировок при возможности их проведения).

2.46. Обращаем внимание, что в целях безопасности на территории Клуба организовано видеонаблюдение.

2.47. Члены Клуба обязаны выполнять все правила, действующие на территории Клуба. Правила посещения и принципы работы Клуба размещены в местах опубликования информации. Правила посещения каждой конкретной зоны Клуба размещены также в общедоступном месте возле каждой зоны.

2.48. 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.

3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

3.2. Групповая тренировка – тренировка под руководством тренера с группой посетителей в Клубе по любому из направлений по расписанию.

3.3. В свободное от тренировок по расписанию и персональных тренировок время, залы групповых тренировок открыты, за исключением помещений, имеющих специальное оборудование, ключи от таких помещений предоставляются только тренерскому составу Клуба.

3.4. Любой из видов тренировок групповых программ имеет статус повышенной опасности, поэтому каждый Клиент должен соблюдать ряд правил и требований для своей безопасности.

3.5. Дайте адекватную оценку собственному уровню подготовки и выберите направление групповых программ, согласно своим физическим возможностям.

3.6. При наличии медицинских противопоказаний необходимо поставить об этом в известность тренера до начала тренировок, чтобы тот смог оценить программу тренировок, дать рекомендации и предложить альтернативу. К групповым тренировкам не допускаются несовершеннолетние лица, за исключением групповых тренировок, предназначенных для детских возрастных категорий.

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

3.8. Перед посещением групповых программ внимательно ознакомьтесь с действующим расписанием групповых программ: изучите описание направлений и требуемые уровни подготовки для тренировок.

3.9. Посещайте групповые тренировки только в спортивной одежде и обуви, подходящих для конкретного вида тренировки. Посетители в уличной обуви могут быть отстранены тренером от тренировок без объяснения причин за нарушения правил Клуба. Посетители в несоответствующей формату тренировки обуви или одежде также могут быть отстранены тренером от тренировок по причине повышенной травмоопасности. Перед началом тренировки снимите с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.

3.10. Заходите в зал для групповых тренировок заблаговременно – за 3-5 минут до начала тренировки, чтобы подготовить свое рабочее место и инвентарь для тренировки.

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

3.11. Опаздывать на тренировки категорически запрещено, так как приступать к тренировкам можно только после достаточной подготовки организма к нагрузкам, к выполнению сложных движений, которая осуществляется в подготовительной части (разминке), в противном случае возникает опасность травмироваться. При опоздании к началу тренировки более чем на 5 минут, тренер имеет право не допустить Вас к тренировкам. Опаздывая, Вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — вводную часть тренировки, разминку, а также подвергаете себя и окружающих высокому риску получения травмы!

3.12. Перед началом тренировки внимательно выслушайте вводную часть тренировки и рекомендации по технике безопасности, чтобы удостовериться в соответствии формата тренировок уровню личной подготовки и быть готовым к нагрузке.

3.13. Резервирование свободных мест для тренировок в залах групповых программ путём оставления на них личных вещей, полотенец, мобильных телефонов и т.п. запрещено. Чтобы занять место для тренировки, Посетителю необходимо лично присутствовать в зале и самостоятельно подготовить для себя оборудование, необходимое для тренировки.

3.14. До, во время, после групповой тренировки просьба соблюдать питьевой режим, чтобы избежать обезвоживания организма.

3.15. На тренировках при себе необходимо иметь бутылку с водой и спортивное полотенце.

3.16. Все гаджеты переведите в бесшумный режим, чтобы не мешать комфорту остальных занимающихся и не отвлекать тренера в процессе работы. Разговаривать по мобильному телефону в зале групповых программ во время тренировки запрещено. При необходимости совершить звонок или ответить на него необходимо покинуть площадь зала групповых программ.

3.17. Во время тренировок не отвлекайте других Посетителей разговорами и вторжением в личное пространство.

3.18. В течение тренировки четко слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и неполучения травмы. В случае невозможности выполнения упражнения по причине ограничения двигательной активности, попросите тренера дать альтернативу (другую вариацию данного упражнения или аналогичное упражнение на ту же целевую мышечную группу).

3.19. Категорически запрещено выполнять во время тренировки собственные упражнения, отличные от того, что дает тренер, и вставлять свою «авторскую» хореографию в кардио- и танцевальные направления, если этого не просит тренер, так как все это несет риск получения травмы ввиду отсутствия специального профильного тренерского образования у Посетителя Клуба.

Собственная хореография и авторские программы допустимы при самостоятельных тренировках!

3.20. Используйте спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего тренировки.

3.21. Выполняйте упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего тренировки.

3.22. Во время выполнения упражнений бережно относитесь к оборудованию и инвентарю и используйте его строго по назначению. Бросать оборудование запрещено и является нарушением правил Клуба.

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

3.24. Соблюдайте технику безопасности на тренировках, где используется специальное оборудование. Незамедлительно сообщите тренеру, если у Вас падает оборудование, или если Вы чувствуете неустойчивость положения тела при выполнении упражнения. При возникновении вопросов необходимо обратиться к тренеру групповых программ, который ведет тренировку.

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

3.26. С учётом повышенной динамики движения и перемещения Посетителей Клуба в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается выполнять

физические упражнения на расстоянии от мебели, окон и зеркал менее, чем 1,5 метра. Следите за своим пространством и не мешайте другим. Соблюдайте дистанцию, чтобы избежать столкновений и получения травм.

3.27. При выполнении прыжков приземляйтесь мягко, на носки, пружинисто приседая.

3.28. Во время групповых тренировок соблюдайте достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

3.29. После тренировки уберите за собой использованное оборудование в специально оборудованные места.

3.30. Посетителям запрещается:

3.30.1. Посещать активные групповые программы в обуви и форме, несоответствующей типу тренировок;

3.30.2. Посещать групповые программы несоответствующие своим физическим возможностям и уровню подготовленности;

3.30.3. 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;

3.30.4. Пропускать разминку. Разминка является важнейшим и обязательным блоком любой групповой тренировки, так как направлена на подготовку организма к восприятию физической нагрузки. В связи с указанным, пожалуйста, никогда не пропускайте разминку и не опаздывайте на тренировку. В целях сохранения и приумножения Вашего здоровья, Клуб оставляет за собой право не допускать к тренировке Посетителя, опоздавшего более, чем на 5 мин;

3.30.5. Пользоваться мобильным телефоном (разговаривать, писать сообщение, делать фото) во время нахождения в зале и/или во время тренировки;

3.30.6. Использовать инвентарь не по назначению;

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

3.31. Мягкие контактные линзы допускаются под личную ответственность тренирующегося, жесткие контактные линзы, очки категорически запрещены.

3.32. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

3.33. Посетитель проинформирован о травмоопасности тренировок 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 проводимой тренировки, 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.

4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК СО СНАРЯДОМ STICK MOBILITY

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Stick Mobility — это система тренировок, использующая гибкие палки для улучшения мобильности, силы и координации.

При тренировках со снарядом Stick Mobility важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм, обеспечить безопасность окружающих и эффективное выполнение упражнений. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и неполучения травмы. Вот основные рекомендации:

4.2. Убедитесь, что снаряд (палка) в хорошем состоянии, без повреждений. Используйте его согласно инструкциям.

4.3. Надежно закрепите стики. Для устойчивости во время упражнений их нужно крепко упереть в пол, стену или потолок. Не стоит крепить к поверхности или материалу, который может скользить, например, к коврику на полу.

4.4. Осваивайте упражнения с правильной техникой. Если Вы не уверены в выполнении, обратитесь к тренеру.

4.5. Постепенное увеличивайте нагрузки. Начинайте с простых упражнений и постепенно увеличивайте сложность и интенсивность.

4.6. Занимаясь в группе, выполняйте упражнения на расстоянии не менее 1 метра от стёкол, зеркал и мебели, следите за своим пространством и не мешайте другим участникам. Соблюдайте дистанцию, чтобы избежать столкновений и получения травм.

4.7. Вращайте стик перед следующими движениями. Это поможет более равномерно распределить нагрузку на палку и продлить её срок службы.

4.8. Не складывайте стики друг на друга. Это может привести к тому, что они постоянно будут согнуты.

4.9. Обратите внимание на сигналы своего организма. Если чувствуете боль или дискомфорт, прекратите упражнение.

4.10. Носите удобную одежду и обувь, которая не будет ограничивать движения.

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

4.12. Следите за дыханием во время выполнения упражнений, это поможет поддерживать концентрацию и эффективность.

4.13. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил поможет Вам безопасно и эффективно заниматься со снарядом Stick Mobility.

5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С МЯГКИМИ ГИРЯМИ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках со снарядом, таким как мягкие гири, важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм, обеспечить безопасность окружающих и эффективное выполнение упражнений. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы. Вот основные рекомендации:

5.1. Если Вы новичок, рекомендуется заниматься под руководством тренера, который сможет показать правильную технику и помочь избежать ошибок.

5.2. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы. Убедитесь, что у Вас есть достаточное пространство для выполнения упражнений.

5.3. Перед тренировкой проверьте мягкие гири на наличие повреждений. Убедитесь, что они целы и безопасны для использования.

5.4. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратите выполнение упражнения и сообщите об этом тренеру или в администрацию Клуба.

5.5. Изучите и отработайте правильную технику выполнения каждого упражнения. Неправильная техника может привести к травмам. Начинайте с легкого веса и постепенно увеличивайте нагрузку по мере улучшения Вашей физической формы.

5.6. Убедитесь, что вокруг Вас нет людей, которые могут быть травмированы во время выполнения упражнений. Если Вы тренируетесь в группе, соблюдайте дистанцию между участниками, чтобы избежать столкновений.

5.7. Внимательно слушайте и выполняйте все команды (сигналы) тренера.

5.8. Не выполняйте упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

5.9. Следите за количеством повторений и подходов, чтобы не перегружать организм.

5.10. Если Вы чувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите упражнение и отдохните. При плохом самочувствии прекратить тренировки и сообщить об этом тренеру.

5.11. После тренировки проведите заминку, чтобы помочь мышцам восстановиться. Выполните растяжку, чтобы предотвратить мышечные судороги и увеличить гибкость.

5.12. По окончании тренировок уберите спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.13. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил поможет вам безопасно и эффективно заниматься с мягкими гирями, минимизируя риск травм.

6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК СО СНАРЯДОМ YBELL

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

YBell — это устройство для тренировки, которое сочетает в себе функции гири, гантели и мяча.

При тренировках со снарядом YBELL, как и с любым другим спортивным оборудованием, важно соблюдать правила техники безопасности для предотвращения травм и обеспечения эффективных тренировок. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы. Вот некоторые основные рекомендации:

6.1. Изучите правильную технику выполнения упражнений с YBELL. Неправильная форма может привести к травмам.

6.2. Носите подходящую спортивную обувь и одежду, которая не ограничивает движения и обеспечивает комфорт.

6.3. Выбирайте вес YBELL, который соответствует Вашему уровню подготовки. Начинать с легкого веса и постепенно увеличивайте нагрузку.

6.4. Увеличивайте интенсивность и объем тренировок постепенно, чтобы избежать перенапряжения и травм.

6.5. Прислушивайтесь к своему организму. Если Вы чувствуете боль или дискомфорт, остановитесь и оцените ситуацию.

6.6. Убедитесь, что место, где Вы тренируетесь, чистое и свободное от препятствий, которые могут привести к падению или травме.

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

6.8. Завершайте тренировку заминкой и растяжкой, чтобы снизить риск мышечных травм.

6.9. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил поможет вам безопасно и эффективно тренироваться с YBELL, минимизируя риск травм.

7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ TRX

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При посещении групповых тренировок с подвесным оборудованием TRX важно соблюдать ряд правил техники безопасности для предотвращения травм и обеспечения комфортной тренировки. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недопущения травмы. Вот основные рекомендации:

7.1. Одевайтесь в удобную спортивную одежду и обувь, которая обеспечивает хорошую поддержку.

7.2. Перед началом тренировки проверьте исправность подвесного оборудования: убедитесь, что крепления надежны, а ремни не имеют повреждений. Убедитесь, что TRX правильно установлен и закреплен. Карабины и пряжки должны быть исправными, а стропы — без потёртостей и «сбитых» швов.

7.3. Закрепите петли только на надёжную опору. Сначала сильно потяните за рукояти и убедитесь, что TRX надёжно закреплён, и только после этого начинайте тренировку.

7.4. Не использовать опоры с острыми краями, которые могут надрезать или надорвать стропы.

7.5. Не опаздывайте на разминку, проходящую в начале тренировки, перед нагрузкой необходимо подготовить мышцы и суставы.

7.6. Убедитесь, что вокруг Вас достаточно пространства для выполнения упражнений. Избегайте слишком близкого контакта с другими участниками. Будьте внимательны к своему окружению, чтобы не столкнуться с другими участниками или оборудованием.

7.7. Следите за правильной техникой выполнения упражнений, чтобы избежать травм. Не перегружайте себя, выбирайте уровень сложности, соответствующий Вашей физической подготовке. Если Вы не уверены в выполнении какого-либо упражнения, попросите тренера объяснить или показать его.

7.8. Сохраняйте натяжение строп во время всего упражнения.

7.9. Избегайте провисания тела (сохраняйте тело ровным и максимально длинным).

7.10. Если Вы чувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите выполнение упражнения и сообщите об этом тренеру. Не игнорируйте сигналы своего организма, отдыхайте при необходимости.

7.11. Если под ногами скользкая поверхность, используйте «разножку» (одна нога выставляется вперёд, вторая отводится назад).

7.12. После тренировки не забудьте провести заминку и растяжку, чтобы помочь мышцам восстановиться.

7.13. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил поможет Вам безопасно и эффективно проводить время на групповых тренировках с TRX.

8. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ ГАМАКИ ANTIGRAVITY

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

ANTIGRAVITY – программа, которая объединяет в себе практики йоги, пилатес, упражнения ballet barre и элементы акробатической гимнастики. В отличие от классических направлений она использует подвесное оборудование (гамаки).

8.1. Приступайте к тренировкам только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

8.2. Нахождение на территории зон, предназначенных для тренировок ANTIGRAVITY, допускается только в присутствии тренера строго в установленное время работы залов.

8.3. Надевайте спортивную одежду, не сковывающую движения, материал одежды должен быть не скользким и хорошо тянущимся. Верх спортивной одежды рекомендуется с закрытыми плечами (футболка с длинным или коротким рукавом). Не надевайте свободную одежду, а также одежду с длинными концами, деталями, шнурками, завязками и т.д., указанное может привести к запутыванию, попаданию в детали гамака и травмам. В случае, если Вы имеете длинные волосы, перед началом тренировок ANTIGRAVITY необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу. На самой тренировке на программе ANTIGRAVITY рекомендуется заниматься со «свободной стопой», т.е. либо босиком, либо в специальных носках для йоги.

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

8.5. 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 тренеру. Любой гамак или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).

8.6. Перед началом тренировок 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. Любой инвентарь/снаряд возможно использовать только после того, как Вы лично убедились в его целостности, первоначальной 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 тренировок.

8.7. Внимательно контролируйте высоту гамака, подготавливаемого Вами для тренировки. 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 тренировке обязательно обращайтесь к тренеру.

8.8. Каждую тренировку по программе ANTIGRAVITY необходимо начинать с разминки, которая плавно подготовит организм к последующей тренировочной работе.

8.9. Перед началом выполнения упражнений на программе ANTIGRAVITY необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне, никто из окружающих Вам не мешает, а рабочее место освобождено от посторонних предметов и инвентаря. Убедитесь, что используемый Вами гамак находится в исправном состоянии, не деформирован, не порван, в случае обнаружения повреждений, незамедлительно сообщите тренеру.

8.10. Во избежание травм строго следуйте правилам безопасности на тренировке.

8.11. Очень внимательно слушайте тренера и выполняйте его инструкции во время тренировки. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания на гамаке, начинайте выполнение упражнений только после их показа тренером. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений и общей программы тренировки, выполнение упражнений до показа тренера, сходы с гамака и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе оборудования запрещено.

8.12. Во время тренировок по программе ANTIGRAVITY передвигайтесь по залу групповых программ не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещено бегать, прыгать, кричать, шуметь, заниматься борьбой, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

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

8.14. На тренировке 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 нагрузки, рекомендуется переходить на новый уровень сложности.

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

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

8.17. 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 тренеру по программе ANTIGRAVITY за консультацией относительно этого вопроса. Каждую тренировку рекомендуется начинать с минимальных усилий.

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

8.19. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.

8.20. 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. Оставайтесь в пределах 70%-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах и скручиваниях.

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

8.22. Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям во время выполнения упражнений на растягивание, особенно в суставах, позвоночнике и внутренних органах – болевых ощущений быть не должно. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения. Если Вы почувствовали дискомфорт из-за болезненных ощущений – сразу прекратите выполнение данного упражнения.

8.23. 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.

8.24. Во время тренировок с новым для себя упражнением, в котором Вы чувствуете себя неуверенно, необходимо обращаться за помощью к тренеру по ANTIGRAVITY для страховки.

При сильном потоотделении во время тренировки необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.), для этого нужно полностью спуститься с гамака.

8.25. Засыпать в асанах на тренировках ANTIGRAVITY запрещено.

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

8.27. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.

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

8.29. Запрещено начинать выполнять сложные упражнения и упражнения, выполняемые первый раз без страховки тренера.

8.30. Запрещено держаться за металлические части крепления гамака.

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

8.32. По окончании выполнения упражнения или/и окончании всей тренировки, убедитесь, что Вы обеспечили неподвижное положение оборудования и инвентарь зафиксирован на отведённом ему месте.

8.33. Тренер по программе ANTIGRAVITY является специалистом Клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям тренера, касающимся соблюдения техники безопасности во время тренировок. Это снизит риск возникновения травматизма во время тренировочного процесса.

8.34. Помните, что в тренировках по ANTIGRAVITY существует повышенный уровень требований к технике выполнения упражнений — на ANTIGRAVITY легче получить травму, чем при других тренировках.

8.35. Член Клуба проинформирован о травмоопасности тренировок и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при указанном виде спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

9. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С МАССАЖНЫМИ РОЛЛАМИ BLACKROLL И TRIGGER POINT

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При посещении групповых тренировок с массажными роллами Blackroll и Trigger Point важно соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить максимальную эффективность тренировок. Вот основные рекомендации:

9.1. Надевайте удобную спортивную одежду и обувь, которая обеспечивает хорошую поддержку, при этом одежда не должна перетягивать отдельные части тела / мышцы. Не надевайте одежду с длинными концами, деталями, шнурками, завязками, и т.д., указанное может привести к запутыванию, попаданию в детали массажных роллов и травмам. Строго запрещаются металлические и любые иные предметы на одежде, которые могут привести к травмам при воздействии массажного ролла.

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

9.3. Во избежание травм, перед началом выполнения упражнений ознакомьтесь с правилами пользования оборудования и строго следовать правилам безопасности на тренировке. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и неполучения травмы.

9.4. Убедитесь, что у Вас достаточно пространства для выполнения упражнений, чтобы избежать столкновений с другими участниками.

9.5. Соблюдайте личное пространство других участников и не отвлекайте их во время тренировки, соблюдайте достаточную дистанцию с другими участниками группы, чтобы избежать столкновений и получения травм.

9.6. Начинайте с мягкого давления и постепенно увеличивайте его по мере привыкания к массажу. Слушайте свое тело и избегайте сильной боли.

9.7. Соблюдайте три точки опоры во время упражнения. Так сохраняется равновесие и принимается правильное положение. Например, если раскатываете заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу, положите одну ногу на ролл или мяч, а второй ногой и обеими руками упирайтесь в пол. При релизе мышц спины следовать правилу не получится, придётся поднимать таз и оторвать руки от пола.

9.8. Двигайтесь медленно, чем ниже скорость раскатки, тем лучше.

9.9. Прорабатывайте все зоны со всех сторон. Часто срабатывает компенсаторная функция - спайки есть с обеих сторон, а болит только одна зона. Если не расцепить фасции везде, боль не уйдёт и не восстановится амплитуда движений.

9.10. Спокойно дышите. Глубокие равномерные вдохи снижают напряжение в теле и мышцах, а когда человек задерживает дыхание, ткани не расцепляются.

9.11. Избегайте релиза на костных структурах, в зонах скопления лимфатических узлов. Раскатываться в районе поясницы, шеи, ключицы, области паха, локтевых и коленных суставов, пяточной кости нужно очень аккуратно и осторожно, чтобы не вызвать смещения костей, не повредить лимфоузлы и не задеть внутренние органы.

9.12. Если самомассаж превращается в невыносимое мучение или от боли перехватывает дыхание, воспользуйтесь следующими рекомендациями: передохните, снизьте интенсивность, перейдите на зону выше или ниже, поменяйте ролл или мяч на более мягкий и щадящий или прекратите тренировку.

9.13. Если Вы чувствуете дискомфорт или боль после тренировки, сразу обратитесь к специалисту.

9.14. После завершения использования роллов убирайте их на место, чтобы не создавать препятствий для других.

9.15. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил поможет вам максимально эффективно и безопасно заниматься с массажными роллами.

10. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК С ПЕРКУССИОННЫМ МАССАЖЕРОМ THERAGUN

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Массажер THERAGUN - сверхкомпактное интеллектуальное устройство для вибрационной терапии, которое позволяет воздействовать давлением и вибрацией на целевые зоны для снижения напряжения и улучшения движения.

При посещении групповых тренировок с использованием перкуSSIONного массажера Theragun важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить эффективность тренировок. Вот несколько основных рекомендаций:

10.1. Запрещено опаздывать на тренировку, чтобы не пропустить обучение по правильному использованию Theragun (включать и настраивать устройство), а также какие зоны тела можно обрабатывать.

10.2. Нельзя заниматься на голом полу. Все упражнения следует выполнять на коврике. Коврик при этом не должен сворачиваться или скользить.

10.3. ПеркуSSIONный массажер используйте только по назначению, для массажа мышц. Запрещено использовать его для головы, половых органов, суставов, лица и грудной клетки. Также с осторожностью подходите к сухожилиям, областям, где выступают кости и позвоночник, где прощупывается пульс – старайтесь не задевать их во время процедуры.

10.4. Запрещено использовать ПеркуSSIONный массажер при наличии открытых ран или воспаленных участках кожи.

10.5. Начинайте с низкой скорости и постепенно увеличивайте интенсивность, следя за своими ощущениями. Если чувствуете дискомфорт, уменьшите силу воздействия или прекратите использование.

10.6. Не превышайте рекомендованное время использования массажера на одной зоне (обычно не более 1-2 минут). Это поможет избежать перенапряжения мышц.

10.7. Обращайте внимание на свои ощущения и не игнорируйте боль. Если Вы чувствуете дискомфорт или боль, немедленно прекратите использование массажера.

10.8. По окончании использования, убедитесь, что массажер выключен. После тренировки протрите массажные насадки и устройство дезинфицирующими салфетками, уберите его в чехол и передайте тренеру.

10.9. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете безопасно и эффективно использовать перкуссионный массажер Theragun во время групповых тренировок.

11. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК ПО ПРОГРАММЕ ПИЛАТЕС

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, перед первым посещением проконсультируйтесь с врачом.

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

Занимаясь пилатесом, соблюдайте следующие правила техники безопасности:

11.1. Пилатес – это тренировка, направленная на оздоровление и укрепление организма.

11.2. Переоденьтесь в спортивную одежду и носки. Запрещается тренироваться в обуви. При этом одежда не должна сковывать движения, перетягивать какие-либо части тела / мышцы. Не надевайте одежду с длинными концами, деталями, шнурками, завязками, и т.д., указанное может привести к запутыванию, попаданию в детали тренажеров.

11.3. Нельзя заниматься пилатесом на голом полу. Все упражнения следует выполнять либо на тренажерах, либо на коврике. Коврик при этом не должен сворачиваться или скользить.

11.4. Пользоваться специальным оборудованием (тренажерами) для тренировок можно только под контролем тренера.

11.5. Выполняя упражнение, проверьте, что расположили тело комфортно. Если свело ногу, закружилась голова или в какой-нибудь части тела почувствовали боль, остановитесь и немедленно поставьте в известность тренера. Отложите выполнение этого упражнения. Если же все повторится снова, то данное упражнение следует убрать из Ваших тренировок.

11.6. Всегда четко следуйте указаниям тренера.

11.7. При выполнении упражнений движения должны быть плавные и медленные. Выполняя упражнения, избегайте резких движений, особенно в сложных упражнениях, например, стойке на плечах.

11.8. Убедитесь, что у Вас достаточно пространства для выполнения упражнений, чтобы избежать столкновений с другими участниками.

11.9. Никогда не перенапрягайтесь. Слишком большое мышечное напряжение либо растяжение может сильно навредить.

12. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК «PILATES ALLEGRO»

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, перед первым посещением проконсультируйтесь с врачом.

Pilates Allegro — это направление пилатеса, которое включает тренировки на специализированном тренажёре — Pilates Allegro Reformer.

Тренажёр помогает развить:

- гибкость;
- силу;
- координацию.

Реформер воздействует на тело с помощью разных уровней сопротивления.

12.1. Настоящий раздел содержит особенности тренировок по направлению «Pilates Allegro». К данному разделу применяются также правила, установленные разделом 11 Правил техники безопасности.

12.2. Выбирайте спортивную одежду для тренировок без длинных и свободных элементов, а также других частей, которые могут привести к попаданию в детали тренажера.

12.3. Уберите любые посторонние предметы от тренажера.

12.4. Перед тренировкой обязательно выполните разминку.

12.5. До начала выполнения упражнений убедитесь в исправности тренажера и его частей. Тренировки на неисправном реформере запрещены.

12.6. Во время выполнения упражнений используйте рекомендуемые тренером дыхательные техники. Это помогает насытить организм кислородом и научиться контролировать себя.

12.7. Учитывайте особенности тренажера: опора, на которой Вы занимаетесь, зафиксирована не жестко. В этом отличие от других тренажеров. Вам нужно прикладывать усилие для того, чтобы удержать равновесие, – тем самым вы прорабатываете почти все мышцы, в том числе мелкие, что при обычных занятиях недостижимо.

12.8. Избегайте резких движений, особенно при выполнении сложных упражнений.

12.9. Не перенапрягайтесь. Слишком большое мышечное напряжение либо растяжение может сильно навредить.

12.10. При появлении боли в каких-либо частях тела, а также при плохом самочувствии прекратите тренировку и сообщите об этом тренеру.

12.11. Запрещено самостоятельно устранять неполадки и/или ремонтировать оборудование, а также использовать его не по назначению и передвигать.

13. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК НА РАСТЯЖКУ, ШПАГАТ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Подготовка к тренировке:

13.1. Тренировка проводится только в спортивной форме. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями с учетом микроклимата при проведении тренировок и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды.

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

13.3. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе тренировки.

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

Правила поведения во время тренировки:

При участии в групповой тренировке следуйте рекомендациям и указаниям тренера;

13.5. Все упражнения выполняйте только на выдохе;

13.6. При выполнении упражнений расслабляйте мышцы;

13.7. Контролируйте технику выполнения на упражнении;

13.8. Запрещается выполнять резкие движения в момент выполнения упражнения;

13.9. Запрещается делать «пружины», «рывки» при выполнении упражнения на растяжку;

13.10. Категорически нельзя сгибать резко колени в натяжении (в любой позе!);

13.11. Нужно незамедлительно сообщить тренеру, если у Вас падают блоки, или если Вы почувствуете неустойчивость положения тела при выполнении упражнения;

13.12. О резких болевых ощущениях обязательно сообщать тренеру;

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

Следуя этим рекомендациям, Вы сможете безопасно и эффективно использовать выполнять упражнения на растяжку и шпагат.

14. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ CYCLE, CYCLE FUNCTIONAL

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

14.1. Во избежание травм, перед началом выполнения упражнений ознакомьтесь с правилами пользования оборудования и строго следовать правилам безопасности на тренировке. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания за руль тренажёра cycle, начинайте выполнение упражнений только после их показа тренером. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений и общей программы тренировки, выполнение упражнений до показа тренера, сходы с тренажёра cycle и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе направления CYCLE оборудования запрещено.

14.2. Во избежание травм посещение CYCLE-зоны допускается в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп. Рекомендуется использование велосипедных перчаток в ходе тренировки cycle, а также велосипедных шорт для того, чтобы избежать натираний кожных покровов. При посещении данного вида тренировок запрещена одежда с длинными деталями, шнурками, завязками и т.п. Одежда и ее детали не должны быть слишком свободными, чтобы не попадать в движущийся механизм велосипеда, педали или в их фиксаторы, не перекручиваться, тем самым мешая выполнению движения и создавая травмоопасные ситуации.

14.3. Внимательно проверьте 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.

14.4. Запрещено опаздывать на тренировку, чтобы не пропустить информацию по технике безопасности и разминку.

14.5. Убедитесь в целостности, исправности, пригодности к эксплуатации велотренажёра cycle и надежности механизма крепления седла.

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

14.7. В направлении CYCLE имеется пять основных техник езды и три положения рук - максимально внимательно слушайте тренера направления CYCLE во время тренировочного процесса, чтобы безошибочно понимать, в какой именно технике и положениях производите тренировочную работу. Использовать свои вариации техник и положений во время тренировки запрещено.

14.8. На начальных тренировках по направлению CYCLE работайте при умеренных нагрузках. Только после данного перехода адаптации возможно переходить к более сложным видам тренировок.

14.9. Обязательно полностью, плотно и до конца фиксируйте ногу в креплении педали cycle.

14.10. В случае, если Вы имеете длинные волосы, перед началом тренировок плотно зафиксируйте их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу.

14.11. Перед началом выполнения упражнений по направлению CYCLE убедитесь, что Вы находитесь в безопасной зоне, никто из окружающих Вам не мешает. Также убедитесь, что используемый Вами тренажёр CYCLE для тренировок 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.

14.12. Седло велотренажера CYCLE 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.

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

14.14. Избегайте чрезмерной скорости вращения педалей.

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

14.16. Езда на сycle 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 сycle.

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

14.18. Запрещено держаться за металлические части рамы сycle. Запрещено засовывать пальцы в движущиеся части тренажёров сycle.

14.19. Велотренажёры имеют не слишком большой вес, поэтому могут быть перемещены со своих мест предустановки при условии, что это делается под руководством тренера 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.

14.20. Член Клуба проинформирован о травмоопасности тренировок и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при указанном виде спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

15. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВКАХ ПО ТАНЦАМ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Общие требования:

15.1. Прием членов в группы проходит без специального отбора.

15.2. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы.

15.3. Занимайтесь в сменной танцевальной форме и обуви. Женские туфли должны быть с защитными насадками на каблуках. Обувь должна хорошо держаться на ногах и не быть скользкой.

- 15.4. Длинные волосы должны быть собраны и зафиксированы.
- 15.5. Уважительно относитесь ко всем членам танцевальной группы.
- 15.6. В случае плохого самочувствия сообщите об этом тренеру.

Требования до тренировок и во время тренировок:

- 15.7. Перед выполнением движений качественно выполните разминку и разогрейте мышцы.
- 15.8. При исполнении движений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.
- 15.9. Не мешайте другим занимающимся, избегайте столкновений.
- 15.10. При проведении тренировок соблюдайте правила поведения, дисциплину.
- 15.11. Не выполняйте без страховки и без разрешения тренера сложные элементы и движения.
- 15.12. Не стойте близко к зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

Запрещается во время тренировки:

- 15.13. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки.
- 15.14. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.
- 15.15. Переходить от одного места тренировок к другому без разрешения тренера.
- 15.16. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения тренера.
- 15.17. В случае нарушения Посетитель может быть отстранен от тренировок.

16. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При посещении функциональных тренировок на открытом воздухе важно соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить комфортную тренировку.

Вот некоторые общие рекомендации:

- 16.1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку. Это поможет подготовить мышцы и суставы к нагрузкам.
 - 16.2. Носите удобную спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям и типу тренировок. Обувь должна обеспечивать хорошую амортизацию и поддержку.
 - 16.3. Убедитесь, что у Вас достаточно пространства для выполнения упражнений, чтобы избежать столкновений с другими участниками.
 - 16.4. Прислушивайтесь к своему организму. Если Вы чувствуете боль, усталость или дискомфорт, сделайте перерыв или завершите тренировку.
 - 16.5. Если Вы используете спортивное оборудование (гантели, скакалки и т.д.), убедитесь, что оно в хорошем состоянии и правильно используется.
 - 16.6. Обращайте внимание на погоду. В случае дождя, сильного ветра или слишком высокой температуры тренировка может быть отменена или перенесена в более безопасное место.
 - 16.7. Обратите внимание на правильную технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм. Если Вы не уверены в правильности выполнения, проконсультируйтесь с тренером. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недопущения травмы.
 - 16.8. Избегайте тренировок в местах с высоким риском травм (например, на скользкой поверхности или рядом с проезжей частью).
 - 16.9. После тренировки выполните заминку и растяжку, чтобы помочь мышцам восстановиться и предотвратить крепатуру.
- Соблюдение этих правил поможет сделать тренировки более безопасными и эффективными.

17. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО ЛЫЖНОМУ ВИДУ СПОРТА НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Некоторые общие правила техники безопасности при тренировках лыжным видом спорта на открытом воздухе:

- 17.1. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой и удобной.
 - 17.2. Лыжи нужно подбирать по росту катающегося. Перед катанием – убедитесь, что они в исправном состоянии.
 - 17.3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
 - 17.4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме.
 - 17.5. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
 - 17.6. Перед началом тренировок проверьте подготовленность лыжни или трассы, исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- Правила безопасности во время катания:
- 17.7. Соблюдайте интервал между катающимися: при передвижении на лыжах по дистанции 3–4 метра, при спусках – не менее 30 метров.
 - 17.8. При спусках не выставляйте вперёд лыжные палки.
 - 17.9. Если возникает необходимость резко остановиться, присядьте и упадите на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
 - 17.10. Запрещено пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
 - 17.11. Двигайтесь только по лыжне, не сворачивайте в сугробы, контролируйте скорость и направление движения.
 - 17.12. При спуске с горы не останавливайтесь у подножия, сразу уходите в сторону.
 - 17.13. Катайтесь в специально оборудованных Клубом местах или иных местах, в которых тренеры Клуба проводят тренировки по лыжным видам спорта, в том числе на специально оборудованных склонах. Не используйте во время тренировки незнакомые склоны и трассы, следуйте указаниям тренера. Перед спуском обязательно проверьте склон на наличие препятствий.
 - 17.14. Прыгать с трамплина запрещено: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.
 - 17.15. Кататься на заснеженных водоёмах и переходить их – запрещено и опасно для жизни.
 - 17.16. При признаках обморожения сухой рукой разотрите замёрзшую область до появления теплоты. Прекратите дальнейшее движение, проинформируйте тренера и прежде, чем сойти с дистанции и незамедлительно направьтесь в тёплое помещение.
 - 17.17. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

18. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ПИЛОНЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Пилон — вертикальный шест, на котором выполняются спортивные упражнения и акробатические трюки.

Тренировки на пилоне требуют особого внимания к технике безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить комфортный процесс тренировки. Вот некоторые общие правила безопасности, которые следует соблюдать:

18.1. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы.

18.2. Ограничение по количеству участников: тренировки на пилоне имеют ограничения по количеству занимающихся, что позволяет избежать травм и обеспечить индивидуальный подход к каждому Клиенту.

18.3. Разминка: перед началом тренировок обязательно выполните разминку. Это поможет подготовить мышцы и суставы к физической нагрузке и снизит риск травм.

18.4. Правильная экипировка: надевайте удобную, не сковывающую движения одежду, но при этом не перетягивающую отдельные части тела/мышцы. Строго запрещаются металлические и любые иные предметы на одежде, которые могут привести к травмам.

18.5. Избегайте одежды с длинными рукавами, свободными и длинными элементами, которые могут зацепиться за пилон.

18.6. Перед тренировкой вымойте руки с мылом для улучшения сцепления со снарядами. Для хорошего сцепления с шестом используйте магнезию.

18.7. Чистота пилона: убедитесь, что пилон чистый и не скользкий. При обнаружении проблем необходимо сообщить об этом тренеру. Используйте специальные средства для очистки, если это необходимо.

18.8. Запрещено приступать к тренировкам в отсутствие тренера и самостоятельно изменять технику выполнения упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

18.9. Запрещено принимать пищу во время тренировки, жевать конфеты и жевательные резинки во время тренировки.

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

18.11. Безопасное пространство: убедитесь, что вокруг пилона достаточно пространства, чтобы избежать столкновений с другими участниками или предметами.

18.12. Техника выполнения: изучайте и отрабатывайте техники под руководством опытного тренера. Не пытайтесь выполнять сложные элементы без предварительной подготовки.

18.13. Слушайте свое тело: если Вы чувствуете боль или дискомфорт, остановитесь и отдохните. Не игнорируйте сигналы своего организма.

18.14. Использование страховки: при выполнении сложных трюков рекомендуется использовать страховку или заниматься в паре с партнером, который сможет помочь в случае необходимости.

18.15. Выполнять сложные трюки на высоте и вниз головой до их полного освоения можно только с использованием страховки и под наблюдением тренера.

18.16. Запрещено подходить близко к занимающимся на пилоне. Крутки и трюки выполняются с сильным замахом, и есть риск получить удар.

18.17. При получении травм или ухудшении самочувствия прекратите тренировку и сообщите об этом тренеру.

18.18. На время тренировки нужно выключить мобильный телефон. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс.

18.19. Правильная техника падения: если Вы падаете, старайтесь падать на бок и сгибать конечности, чтобы минимизировать риск травм.

18.20. Помните, что в тренировках на пилоне существует повышенный уровень требований к технике выполнения упражнений — на пилоне легче получить травму, чем при других тренировках.

18.21. Член Клуба проинформирован о травмоопасности тренировок и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при указанном виде спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Следование этим правилам, а также требованиям других разделов, поможет сделать тренировки на пилоне более безопасными и приятными.

19. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

19.1. Посещайте тренировки в специальной форме, соответствующей требованиям к данному виду спорта. Если у Вас нет возможности приобрести такую форму, то допускаются тренировки в трикотажном костюме, гимнастических туфлях (чешках).

19.2. На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых элементов, которые явились бы причиной травм, как самого Члена Клуба, так и его соперника, окружающих. Обувь аккуратно шнуровывается и завязывается. Спортивная форма подбирается точно по размерам тренирующегося, чтобы не стеснять движений, но и не быть излишне свободной. Тесная одежда ограничивает движения тренирующегося, свободная - сползает и мешает движениям. И то, и другое может послужить причиной травмы.

19.3. Недопустимо ходить в спортивной обуви в туалет.

19.4. При тренировках единоборствами Член Клуба обязан:

- быть корректным по отношению к сопернику, тренеру, другим Членам Клуба и представителям Клуба;

- плотно уложить длинные волосы в тугую косу или «хвост»;

- тренироваться с коротко подстриженными ногтями

- при недомоганиях или повреждениях незамедлительно сообщите о своем состоянии тренеру.

19.5. Выполняйте все требования тренера, соблюдайте дисциплину и порядок, заботьтесь о здоровье и самочувствии партнеров по единоборствам. Каждый занимающийся должен не только соблюдать дисциплину, но и следить за тем, чтобы другие не нарушали ее (умышленно или по незнанию).

19.6. При разучивании приемов внимательно слушайте и наблюдайте объяснения и показ тренера. Недопонимание структуры приема может повести к нежелательным последствиям.

19.7. Строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от мебели, окон и зеркал менее, чем 1,5 метра. Следите за своим пространством и не мешайте другим.

19.8. На ковре располагайтесь так, как указывает тренер; выполняйте приемы с учетом того, чтобы падающие не сталкивались, не падали за ковер на пол, на твердые предметы.

19.9. Не оставляйте на ковре инвентарь и твердые предметы (гири, гантели, штангу и др.).

19.10. Не сидите на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся.

19.11. Хорошо освоите приемы самостраховки. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения бросков и проведения приемов, чтобы обеспечить его безопасность.

19.12. Ни в коем случае для достижения победы не пользуйтесь запрещенными приемами.

19.13. Если партнер по единоборствам находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема может привести к травме, остановите движение и примите меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

19.14. Во время тренировок проявляйте выдержку, потому как, гнев, злость, грубость, неуважение к партнеру по единоборствам недопустимы. Товарищеское, заботливое отношение к партнеру - закон, для занимающихся единоборствами.

19.15. Самостоятельное использование зала единоборств запрещено.

19.16. Членам Клуба, занимающимся единоборствами, запрещается:

- Находиться в тренировочной зоне/зале единоборств во время проведения персональных тренировок;

- Проводить различного рода спарринги, отрабатывать бросковую технику и болевые приемы в отсутствие тренера. Это может привести к серьезным травмам;

- Посещать тренировки при недомогании и плохом самочувствии.

19.17. Помните, что в тренировках по единоборствам существует повышенный уровень требований к технике выполнения упражнений — при тренировках по единоборствам легче получить травму, чем при других тренировках в зале.

19.18. Член Клуба проинформирован о травмоопасности тренировок и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при контактных видах спорта, к которым относятся единоборства;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях;

19.19. В целях достижения наибольшей эффективности от тренировочного процесса, ознакомления с особенностями отдельных видов единоборств, Клиентам рекомендуется дополнительно до начала тренировок ознакомиться с официальными разъяснениями и иной информацией, в том числе иллюстративной, по соответствующему виду единоборств на официальном сайте Министерства спорта России (<https://minsport.gov.ru/>), а также на официальных сайтах общероссийских общественных организаций по единоборствам, например, Союза смешанных боевых единоборств (ММА) России (<https://mmaunion.ru/>) и др. Ознакомление Клиента с указанной информацией является исключительно информативным и направленным на формирование общего представления о соответствующем виде тренировок, возможных ограничениях и др., и не означает, что Клуб реализует в полной мере те или иные рекомендации, поскольку Клуб не является спортивной организацией, реализующей программы спортивной подготовки и официальные спортивные соревнования.

19.20. Указанные в настоящем разделе требования и рекомендации применяются также к индивидуальным тренировкам, а также персональным тренировкам, проводимым тренерами Клуба.

20. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ БОКСОМ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

20.1. Во время тренировок Член Клуба обязан:

- быть корректным по отношению к сопернику, тренеру, другим Членам Клуба и представителям Клуба;

- плотно уложить длинные волосы в тугую косу или «хвост» длиной не более 20 см;

- тренироваться с коротко подстриженными ногтями.

20.2. Выполняйте все требования тренера, соблюдайте дисциплину и порядок, заботьтесь о здоровье и самочувствии партнеров по боксу.

20.3. При разучивании приемов внимательно слушайте и наблюдайте объяснения и показ тренера. Недопонимание структуры приема может повести к нежелательным последствиям.

20.4. Не опаздывайте на тренировки, приступать к тренировкам только после достаточной подготовки организма к нагрузкам, к выполнению сложных движений, которая

осуществляется в подготовительной части; в противном случае возникает опасность травмироваться или травмировать партнера.

20.5. Не оставляйте на ковре инвентарь и твердые предметы (гири, гантели, штангу и др.).

20.6. Запрещено сидеть на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся.

20.7. Тренируйтесь в специальной форме, соответствующей требованиям к данному виду спорта. Если у Вас нет возможности приобрести такую форму, то допускаются тренировки в трикотажном костюме, гимнастических туфлях (чешках).

20.8. Во время тренировки снимите все металлические или другие предметы, которые могут травмировать как Вас, так и его соперника. На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых застежек, которые явились бы причиной царапин и ушибов.

20.9. Строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от мебели, окон и зеркал менее, чем 1,5 метра. Следите за своим пространством и не мешайте другим.

Правила проведения поединков

20.10. Форма должна быть опрятной и по размеру, не сковывающей движения и не мешающей движениям.

20.11. На шлемах и майках запрещено использовать фиксирующие ленты, лейкопластыри.

20.12. Женщины-боксеры обязаны носить плотно подогнанный бюстгальтер, не влияющий на способность боксировать. Сетки для волос, резинки или прочие вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала.

20.13. Соблюдайте принципы спортивного поведения и принцип честного соперничества.

20.14. Проводите поединок в рамках тренировки только при наличии защиты паха и защиты груди у Клиентов - женщин, капы. Данные защитные механизмы являются индивидуальными и обеспечиваются (приобретаются) Клиентами самостоятельно для тренировок, Клуб указанные защитные механизмы не предоставляет.

- Капа подгоняется по форме зубов и является предметом индивидуальной экипировки боксера. Запрещается использование капы красного цвета или частично красного цвета;

- Защитная раковина у мужчин. Во всех тренировках Клиенты мужского пола должны носить защитную паховую раковину, а также дополнительно они могут иметь защитный бандаж. Защитная раковина не должна выступать за линию пояса.

- Защитная раковина у женщин. Женщины - боксеры обязаны носить защитные паховый и грудной протекторы. Защита женской груди должна быть сконструирована таким образом, чтобы предохранять мягкую, выступающую часть груди. Грудная защита не должна закрывать грудную кость. Левая и правая части защиты соединяются тонкой материей. Для поддержания грудной защиты допускается использование бюстгальтерных бретелек. Грудная защита не должна иметь металлических частей, за исключением замков на спине.

20.15. Боксируйте в обуви без шипов и каблучков, в носках не выше колена, в боксерских трусах, имеющих не менее трех резинок в поясе, и в майке, закрывающей грудь и спину.

20.16. Разрешается боксировать с мягкой наколенной повязкой, при условии, что на ней нет железа или твердого пластика.

20.17. Придерживайтесь общепринятых норм поведения, проявляйте уважительное отношение к сотрудникам фитнес-клуба, а также к другим посетителям Клуба. Члены Клуба обязаны воздерживаться от грубых и оскорбительных высказываний, жестов и действий.

20.18. Для руководства поединком в рамках тренировки по боксу используются четыре слова-команды:

«Стоп» - для указания боксерам остановить бой.

«Бокс» - для указания боксерам продолжить бой.

«Брэк» - для указания боксерам, чтобы разорвать взаимный захват (по команде «Брэк» необходимо сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд).

«Тайм» - для указания судье - хронометристу/оператору гонга остановить время.

Категорически запрещены:

20.19. Удары ниже пояса (рис. 1), коленом (рис. 2), держание соперника, удары ногами (рис. 8).

20.20. Удары головой (рис. 3), локтем (рис. 5), плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника (рис. 9).

20.21. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или боковой частью кисти руки (рис. 6).

20.22. Удары по затылку (рис. 4), по спине, в область почек (рис. 10), в заднюю часть шеи.

20.23. Удары перчаткой наотмашь (рис. 11).

20.24. Атака противника с использованием канатов (рис. 12).

20.25. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате (рис. 13).

20.26. Атака на упавшего или поднимающегося противника (рис. 14).

20.27. Удары в момент удерживания или притягивания противника.

20.28. Удержание или сжимание руки, или головы противника, просовывание рук под руки противника (рис. 17).

20.29. Нырки или наклоны в сторону соперника ниже его пояса, представляющие опасность для соперника (рис. 7).

20.30. Абсолютно пассивное ведение боя, «глухая» защита с прикрытием двумя руками и умышленное падение или поворот спиной к сопернику с целью избежать удара (рис. 18).

20.31. Ненужные разговоры, агрессивные либо оскорбительные высказывания в течение раунда.

20.32. Невыполнение команды «Брэк».

20.33. Попытка ударить противника после команды «Брэк», не сделав шага назад.

20.34. Намеренное выплевывание капы (назубника), не являющееся следствием правильного удара, влечет за собой обязательное предупреждение боксера.

20.35. Держание вытянутой руки перед лицом противника (рис. 20).

20.36. Укус противника.

20.37. Словесная провокация соперника во время поединка, перерыва или паузы.

20.38. Плевки в соперника или в любого другого человека;

20.39. Агрессивное поведение (Под агрессивным поведением понимаются действия, которыми Клиент использует или предпринимает попытки использовать силу или жестокость по отношению к сопернику по боксу или иному лицу Клуба).

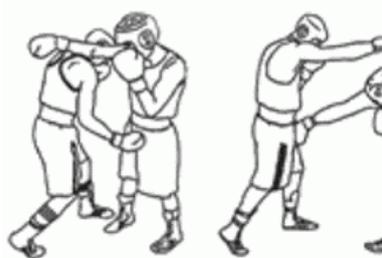
20.40. Использование оскорбительных, обидных или нецензурных слов, выражений и/или жестов.

20.41. Выведение из строя и иным образом причинение вреда спортивному инвентарю и оборудованию.

20.42. Применение физической силы, а также любые угрожающие действия по отношению к представителям фитнес-клуба, а также к другим Членам Клуба.

20.43. Любое вмешательство в поединок.

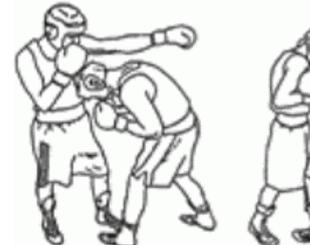
Типы нарушений



1. Удар ниже пояса



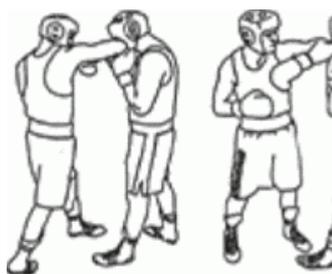
2. Удар коленом



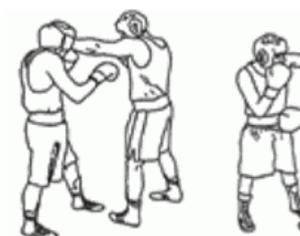
3. Удар головой



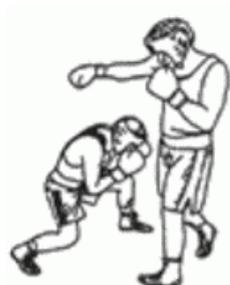
4. Удар по затылку



5. Удар локтем



6. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или ребром



7. Низкие наклоны или нырки



8. Держание соперника, удар ногой



9. Удары плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника за линию канатов



10. Удары по спине в область почек



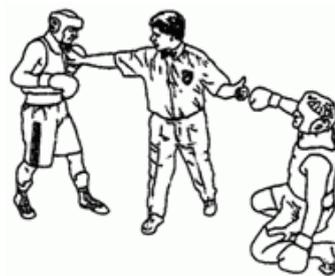
11. Удары перчаткой наотмашь



12. Атака противника с использованием канатов



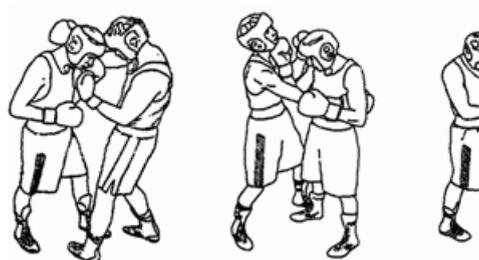
13. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате



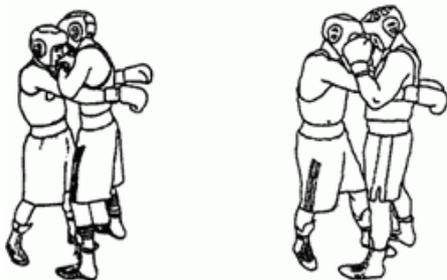
14. Атака на упавшего или поднимающегося противника



15. Обхват противника



16. Держание противника с одновременным нанесением ударов



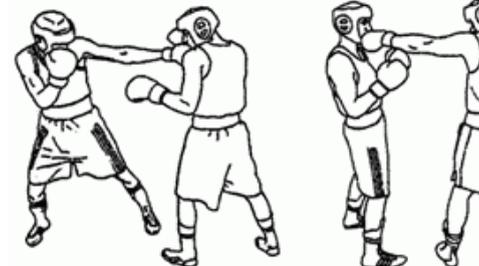
17. Удержание, сжимание рук или головы противника, просовывание рук под руки противника



18. Абсолютно пассивная защита к противнику спиной с целью избежания удара



19. Выведение противника из равновесия отталкиванием либо притягиванием с одновременным нанесением ударов



20. Держание вытянутой руки перед с лицом противника

20.44. Помните, что в тренировках по единоборствам существует повышенный уровень требований к технике выполнения упражнений — при тренировках по единоборствам легче получить травму, чем при других тренировках в зале.

20.45. Член Клуба проинформирован о травмоопасности тренировок и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при указанном виде спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

20.46. В целях достижения наибольшей эффективности от тренировочного процесса, ознакомления с особенностями тренировок по боксу, Клиентам рекомендуется дополнительно до начала тренировок ознакомиться с официальными разъяснениями и иной информацией, в том числе иллюстративной, по боксу на официальном сайте Министерства спорта России (<https://minsport.gov.ru/>), а также на официальных сайтах общероссийских общественных организаций, например, Федерации бокса России (<https://rusboxing.ru/>) и др. Ознакомление Клиента с указанной информацией является исключительно информативным и направленным на формирование общего представления о соответствующем виде тренировок, возможных ограничениях и др., и не означает, что Клуб реализует в полной мере те или иные рекомендации, поскольку Клуб не является спортивной организацией, реализующей программы спортивной подготовки и официальные спортивные соревнования.

20.47. Указанные в настоящем разделе требования и рекомендации применяются также к индивидуальным тренировкам, а также персональным тренировкам, проводимым тренерами Клуба.

21. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ТХЭКВОНДО

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

21.1. К тренировкам по тхэквондо допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие медицинский допуск к тренировкам по тхэквондо, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.

21.2. Во время проведения тренировок по тхэквондо соблюдайте установленные правила поведения.

21.3. Во время проведения тренировок по возможно негативное воздействие на занимающихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при падениях и столкновениях;
- травмы при неосторожном спуске (подъеме) по лестнице.

21.4. Во время проведения тренировок соблюдайте правила личной гигиены и чистоту в зале для тренировок по направлению тхэквондо.

21.5. Во избежание травм, ногти на руках и ногах должны быть аккуратно подстрижены.

21.6. Волосы должны быть коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

21.7. Наденьте в раздевалке спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой. На тренировках рекомендуется использовать специальную форму «добок» тхэквондо, пояс следует завязать установленным образом так, чтобы оба конца были выше колена. Индивидуальное защитное снаряжение, спортивный инвентарь, который может быть использован во время тренировок заранее приготовьте и проверьте. Индивидуальное защитное снаряжения, добок и

спортивный инвентарь должны быть чистыми в исправном состоянии. Запрещается использовать чужой добок, индивидуальное защитное снаряжение и спортивный инвентарь.

21.8. Снимите с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся: серьги, браслеты, часы, предметы культа (крестики, амулеты и т.д.).

21.9. Во время выполнения спарринговых упражнений и свободного спарринга занимающиеся должны быть защищены специальным оборудованием: защитный шлем, капа, боксерские перчатки, щитки на голень, защиты голеностопа (футы), бандаж (для мужчин), нагрудник (для женщин). Без защитного оборудования занимающиеся не допускаются к отработке спарринговых упражнений и свободному спаррингу. Специальное оборудование является индивидуальным и обеспечивается (приобретается) Клиентом самостоятельно, Клуб не предоставляет индивидуальное специальное оборудование для тренировок.

21.10. Входите в спортивный зал только с разрешения тренера.

21.11. Внимательно прослушайте объяснения и указания тренера по технике безопасности на тренировке.

21.12. Все команды на тренировке по тхэквондо выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место, не толкаться, чтобы не сбить других занимающихся с ног.

21.13. Во время тренировок соблюдайте определенный тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время тренировки, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от мебели, окон и зеркал менее, чем 1,5 метра. Следите за своим пространством и не мешайте другим.

21.14. При отработке заданий в парах, каждый занимающийся должен быть осторожным и внимательным, чтобы не навредить своему здоровью и здоровью партнера по тхэквондо. Контролируйте свои действия при изучении техники сложнокоординационных ударов, которые могут привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей и т.д.

21.15. При нанесении партнером сильных ударов или выполнении им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, предупредите его об этом. При умышленном причинении своему партнеру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки.

21.16. Занимающимся категорически запрещается:

- грубое отношение друг к другу (толчки в спину, подножки, бросание предметов и т.д.);
- самостоятельное выполнение любых действий, без разрешения тренера;
- разговаривать во время объяснений тренера или выполнения какого-либо вида деятельности и упражнений;
- принимать пищу до и после тренировок менее чем за 1.5 часа.

21.17. На тренировках по тхэквондо четко выполняйте рекомендации тренера. Существует множество техник тхэквондо, ниже основные иллюстративные рекомендации, которые носят информативный характер и их отработка возможно только под руководством тренера.

Стойки (рис. 1). Верхняя часть тела во всех стойках должна быть расположена перпендикулярно полу, все мышцы расслаблены, одна диафрагма и взгляд устремлен на воображаемого соперника.

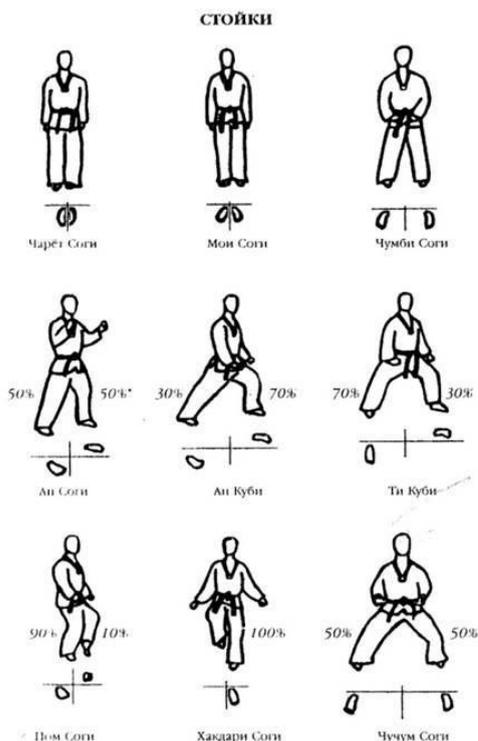


рис. 1.

Ударные поверхности рук и ног (рис. 2). Прежде чем начинать разучивание и тренировку ударов, следует усвоить правильное формирование ударных поверхностей рук и ног. В базовой технике кисть во время ударов, в основном используется в двух положениях: сжатой в кулак и открытой, пальцы вместе. Из всего разнообразия ударов здесь приведены только базовые.



рис. 2.

Блоки руками (рис. 3). В парной тренировке защита и атака составляют единое целое, а правильно выполненный блок является зачастую необходимым условием для успешного начала атаки.

21.21. Член Клуба проинформирован о травмоопасности тренировок и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при указанном виде спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

21.22. В целях достижения наибольшей эффективности от тренировочного процесса, ознакомления с особенностями тренировок по тхэквондо, Клиентам рекомендуется дополнительно до начала тренировок ознакомиться с официальными разъяснениями и иной информацией, в том числе иллюстративной, о тхэквондо на официальном сайте Министерства спорта России (<https://minsport.gov.ru/>), а также на официальных сайтах общероссийских общественных организаций, например, Федерации Тхэквондо МФТ России (<https://www.tkdrus.ru/>). Ознакомление Клиента с указанной информацией является исключительно информативным и направленным на формирование общего представления о соответствующем виде тренировок, возможных ограничениях и др., и не означает, что Клуб реализует в полной мере те или иные рекомендации, поскольку Клуб не является спортивной организацией, реализующей программы спортивной подготовки и официальные спортивные соревнования.

21.23. Требования, содержащиеся в настоящем документе, являются обязательными, невыполнение этих требований рассматривается как нарушение дисциплины. В случае невыполнения или нарушения занимающимися требований, со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

21.24. Указанные в настоящем разделе требования и рекомендации применяются также к индивидуальным тренировкам, а также персональным тренировкам, проводимым тренерами Клуба.

22. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

22.1. В тренажерный зал не допускаются лица, не достигшие 14-летнего возраста. Подростки с 14 до 18 лет могут заниматься в тренажерном зале исключительно и под руководством тренера.

22.2. Запрещается приступать к тренировкам в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время тренировок необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом дежурному тренеру тренажерного зала.

22.3. Во избежание травм и непредвиденных ситуаций заниматься в зале рекомендуется только после прохождения первичного инструктажа по использованию оборудования и инвентаря с помощью тренера.

22.4. Дополнительно перед началом тренировки на тренажерах ознакомьтесь и следуйте инструкции данного тренажера – инструкция есть на каждом нашем тренажере.

22.5. Тренировки в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).

22.6. Снимите с себя предметы, представляющие опасность на тренировках в тренажерном зале (часы, висячие серьги, массивные украшения и т.п.), уберите из карманов колющие и другие посторонние предметы.

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

22.8. Во время работы на тренажерах используйте спортивное полотенце.

22.9. Начинайте тренировку с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно. После длительных перерывов между тренировками (отпуск, болезнь и т.п.), также руководствуйтесь правилом постепенного увеличения нагрузки.

22.10. Контролируйте нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим врачом рекомендациями.

22.11. В начале тренировки на беговой дорожке становитесь на подставки по краям движущей ленты, закрепите клипсу экстренной остановки тренажера на верхней части одежды, установите минимальную скорость и начинайте тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

22.12. Внимательно следите за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При тренировках на стэппере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать тренировки при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

22.13. Седло велотренажера 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.

22.14. При выполнении упражнений со штангой используйте замки безопасности.

22.15. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) производите при страховке со стороны партнера, либо персонального тренера.

22.16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) используйте атлетический пояс.

22.17. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персональным тренером.

22.18. С отягощениями, штангами, гантелями обращайтесь предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

22.19. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

22.20. Не перегружайте тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

22.21. Упражнения со свободными весами выполняйте на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

22.22. Подстилайте полотенце на скамью тренажера, коврика перед тем, как начать выполнять упражнение.

22.23. Пейте достаточное количество воды до, во время и после тренировок, чтобы избежать обезвоживания организма.

22.24. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

22.25. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо немедленно прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру тренажерного зала. Тренировку продолжайте только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

22.26. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

22.27. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.

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

22.29. После выполнения упражнений уберите используемое спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

22.30. Выполняя упражнения на тренажерах/кардиооборудовании запрещено:

- оборачиваться назад,
- разговаривать с человеком, стоящим сзади Вас;
- оставлять мобильный телефон позади себя или на обходном пути тренажера;
- разговаривать по мобильному телефону.

22.31. Запрещается приступать к тренировкам непосредственно после приёма пищи или после больших физических нагрузок.

22.32. В тренажерном зале запрещено:

- Заниматься босиком, в шлепанцах, домашних или одноразовых тапочках, в джинсах, с голым торсом, в топах с глубоко открытым декольте, в купальниках;

- Находиться в зоне бокса во время проведения персональных тренировок и бить по грушам в обуви;

- Бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол. Это подвергает риску других Клиентов, может привести к поломке оборудования, порче напольного покрытия и создает дискомфорт для окружающих;

- Сморкаться и плевать на пол;

- Осуществлять работу с тяжелыми весами на любых видах тренажеров в одиночку. Указанное возможно только с ассистированием персонального тренера в ходе индивидуальной тренировки;

- Осуществлять работу на максимально допустимых нагрузках на любых видах тренажеров в одиночку. Указанное возможно только с ассистированием персонального тренера в ходе индивидуальной тренировки;

- Запрещаются: рывок и толчок штанги (тяжелая атлетика), поднимать штангу выше пояса без страховки.

- На территории Клуба запрещено тренироваться с внешним персональным тренером, не являющимся представителем Клуба;

- В целях защиты прав и интересов Членов Клуба, в Клубе разрешено проведение только оффлайн персональных тренировок с тренерами Клуба. Иные форматы персональных тренировок, включая персональные тренировки с использованием мобильных устройств, средств видео- и конференц-связи (в режиме реального времени), запрещены. Данное условие призвано защитить персональные данные (включая охраняемое в соответствии со ст. 152.1 Гражданского Кодекса РФ право на изображение гражданина) Членов Клуба, которые могут оказаться в зоне видимости (охвата) камеры мобильного устройства Клиента, занимающегося со сторонним тренером в режиме реального времени с использованием мобильного устройства, средств видео- и конференц-связи.

22.33. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

22.34. Клиент проинформирован о травоопасности тренировках и о способах снижения риска травмы. При этом Клиент гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

Клиент обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках тренировки, 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.

23. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

В случае, если Вы занимаетесь функциональным тренингом, важно помнить следующее:

Функциональный тренинг — это выполнение многосуставных упражнений на все мышцы тела, близких к движениям в повседневной жизни, развитие силовых качеств организма с помощью упражнений, предполагающих работу с весом собственного тела, а также использование специального инвентаря. Примерами таких упражнений являются прыжки, подтягивания и отжимания — в отличие от изолирующих подъемов на бицепс, подъемов гантелей в стороны и т.д. Упражнения функционального тренинга могут выполняться как без оборудования и с собственным весом, так и с утяжелителями. В первую очередь речь идет о гирих, гантелях и даже специальных мешках с песком, плюс, в кроссфите используются облученные штанги.

Программа функционального тренинга не требует специальной подготовки, но, чтобы тренировки были эффективными и безопасными, новичкам нужно соблюдать основные правила:

23.1. Ваша одежда для тренировок должна быть удобной, и Вы обязательно должны использовать ряд страхующих приспособлений, которые защитят ваши «слабые места» от травм. Речь идет о суппортах, бинтах, перчатках, поясах, манжетах и ремнях;

23.2. Тренируйтесь регулярно – 2-3 раза в неделю, с обязательными перерывами на восстановление не менее суток;

23.3. Нарращивайте нагрузки постепенно – начните с упражнений с собственным весом, постепенно увеличивая интенсивность и сложность;

23.4. Начинайте с разминки – любая кардионагрузка для разогрева мышц и суставов;

23.5. Чередуйте нагрузки – статичные с активными, аэробные с анаэробными, чтобы задействовать разные группы мышц. Рекомендуемое соотношение силовых и кардионагрузок для начинающих 70% на 30%;

23.6. Выполняйте упражнения правильно – это обеспечит эффективность и уберезет от травм, особенно актуально при использовании утяжелителей и снарядов;

23.7. Помните, что в функциональном тренинге существует повышенный уровень требований к технике упражнений — при функциональных тренировках легче получить вывих, чем при тренировках в тренажерном зале. Кроме этого, круговая тренировка подходит скорее для сушки и создания рельефа, чем для набора мышечной массы.

23.8. Член Клуба проинформирован о травмоопасности этого вида тренировки и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при указанном виде спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

24. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗОНЕ СТРЕТЧИНГА

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Подготовка к тренировке:

24.1. Тренировка проводится только в спортивной форме. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями с учетом микроклимата при проведении тренировок и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды.

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

24.3. 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.

24.4. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе тренировки.

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

24.6. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к тренеру. В случае установления плохого самочувствия до тренировки следует ее перенести на иное время.

Правила поведения во время тренировки:

24.7. Все упражнения выполняйте только на выдохе;

24.8. При выполнении упражнений расслабляйте мышцы;

24.9. Контролируйте технику выполнения упражнений;

24.10. Запрещается выполнять резкие движения в момент выполнения упражнения;

24.11. Запрещается делать «пружины», «рывки» при выполнении упражнения на растяжку;

24.12. Категорически нельзя сгибать резко колени в натяжении (в любой позе!);

24.13. О резких болевых ощущениях обязательно сообщайте тренеру;

24.14. Коленные суставы во время тренировок должны опираться на мягкую поверхность – для этого используйте маты;

24.15. Выполнение требований техники безопасности во время тренировок на растяжку обязательно для всех Клиентов.

25. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА СИЛОВЫХ (БЛОЧНЫХ) ТРЕНАЖЕРАХ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Блочные тренажеры — это спортивное оборудование для силовых тренировок. Они усиливают воздействие на мышцы во время выполнения упражнений за счет дополнительного веса, встроенного в конструкцию тренажера. Блочные устройства используются для точечной проработки отдельных мышц или мышечных групп.

При тренировках на блочных тренажерах важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить эффективную тренировку. Вот основные рекомендации:

25.1. Носите удобную спортивную одежду и обувь, которая обеспечивает хорошую фиксацию ноги. Избегайте длинных украшений и свободной одежды, которая может зацепиться за оборудование.

25.2. Перед началом тренировок проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы. Убедитесь, что у Вас нет противопоказаний для выполнения упражнений.

25.3. Настройте сиденье и ручки тренажера в соответствии с Вашим ростом и анатомическими особенностями. Проверьте, чтобы все механизмы были надежно зафиксированы.

25.4. Проверьте исправность тренажера. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, отсутствие креплений, фиксирующих устройств, механические повреждения и др.) сообщите об этом тренеру.

25.5. При установке веса в любом блочном тренажере убедитесь, что фиксатор надёжно закрепил вес, и только после этого приступайте к выполнению упражнения.

25.6. Не допускайте перегрузки тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

25.7. Размещать руки и ноги при выполнении упражнений, следует максимально эффективно и безопасно так, как предусмотрено тренажёром (безопасный угол колена 90°, пометки и насечки на поручнях и т. д.).

25.8. После завершения упражнения убедитесь, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении — блочный тренажёр находится в крайней нижней точке траектории движения.

25.9. Не дотрагивайтесь до движущихся частей блочных устройств.

25.10. При возникновении вопросов, связанных с выполнением каких-либо упражнений или тренировок, обращайтесь к тренеру за рекомендациями.

25.11. Следите за правильной техникой выполнения упражнений, чтобы избежать перегрузки и травм. Не используйте чрезмерные веса, начинайте с легких и постепенно увеличивайте нагрузку.

25.12. Не отвлекайтесь во время тренировки и избегайте разговоров, которые могут отвлечь Вас от выполнения упражнений. Не занимайтесь на тренажере, если рядом находятся другие люди, которые могут Вас случайно травмировать.

25.13. Постепенно снижайте нагрузку в конце тренировки, чтобы избежать резкого изменения состояния организма. Обязательно выполните заминку и растяжку для восстановления мышц.

25.14. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

25.15. Если Вы чувствуете боль или дискомфорт во время выполнения упражнений, немедленно остановитесь и проконсультируйтесь с тренером или врачом. Следите за своим состоянием и не игнорируйте сигналы тела.

Соблюдение этих правил поможет Вам безопасно и эффективно заниматься на блочных тренажерах.

26. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ТРЕНАЖЕРАХ, НАГРУЖАЕМЫХ ДИСКАМИ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Тренажеры, нагружаемые дисками — это силовые тренажеры, в которых для нагружения используются весовые диски от штанги. Они одеваются на держатели тренажёра

При тренировках на тренажерах, нагружаемых дисками, важно соблюдать правила техники безопасности для предотвращения травм и обеспечения эффективной тренировки. Вот основные рекомендации:

26.1. Изучите технику выполнения упражнений и следите за ее соблюдением. Неправильная техника может привести к травмам.

26.2. Если необходимо, используйте защитные перчатки, пояс или другие средства для предотвращения травм.

26.3. Перед началом тренировок проверьте тренажер на наличие повреждений или неисправностей. Если что-то не работает, не используйте его, сообщите о поломке тренажера тренеру.

26.4. Убедитесь, что вокруг Вас достаточно пространства, чтобы избежать столкновений с другими людьми или оборудованием.

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

26.6. Убедитесь, что диски надежно закреплены на тренажере. Проверьте, чтобы они не могли соскользнуть во время выполнения упражнений.

26.7. Используйте замки для фиксации блинов.

26.8. Не перегружайте тренажер. Начинайте с меньших весов и постепенно увеличивайте нагрузку по мере улучшения физической формы.

26.9. Если Вы работаете с большими весами, желательно иметь партнера, который сможет помочь в случае необходимости.

26.10. Дайте своему организму время для восстановления между подходами и тренировками, чтобы избежать переутомления и травм.

26.11. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам безопасно и эффективно заниматься на тренажерах, нагружаемых дисками.

27. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках со свободными весами важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить эффективные тренировки. Вот основные рекомендации:

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

27.2. Убедитесь, что все оборудование в хорошем состоянии, а замки на дисках надежно закреплены.

27.3. Убедитесь, что вокруг Вас достаточно пространства и нет препятствий. Уберите лишние предметы с площадки для тренировок.

27.4. Перед выполнением упражнения со свободными весами убедитесь, что:

- Вы не причините никому телесных повреждений,

- Вы не повредите какое-либо оборудование,

- используемое оборудование/инвентарь полностью исправно. В случае обнаружения повреждений, не используйте его, сообщите о поломке тренеру.

27.5. При разгрузке и подготовке свободных весов убедитесь в устойчивом положении снаряда и позаботьтесь о закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.

27.6. Запрещено бросать свободные веса. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжёлого веса, выполняйте в строго отведённых местах, которые необходимо согласовывать с тренером. Запрещено нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.

27.7. Изучите и соблюдайте правильную технику выполнения упражнений. Неправильная форма может привести к травмам.

27.8. Выбирайте такой вес, который Вы сможете поднять с правильной техникой. Не стремитесь к большим весам на начальном этапе.

27.9. Запрещено выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.

27.10. Если Вы работаете с большими весами, особенно при жиме лежа или приседаниях, используйте страховку или работайте с партнером.

27.11. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который выполняет упражнение.

27.12. Если Вы чувствуете боль или дискомфорт, прекратите упражнение и отдохните. Не игнорируйте сигналы своего тела.

27.13. Убирайте гантели и штанги после использования, чтобы избежать спотыкания и травм.

27.14. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Следуя этим правилам, а также требованиям иных разделов, Вы сможете безопасно и эффективно заниматься со свободными весами.

28. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках на беговой дорожке важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить комфортные условия для тренировки. Вот основные рекомендации:

28.1. Обязательно проводите разминку перед началом тренировки. Это поможет подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Убедитесь, что у Вас есть удобная обувь и спортивная одежда, которые не сковывают движения.

28.2. Перед началом тренировки ознакомьтесь с инструкцией к беговой дорожке и настройками. Убедитесь, что дорожка установлена на ровной поверхности и все её части в исправном состоянии. Начинайте с низкой скорости, постепенно увеличивая её по мере привыкания.

28.3. Не вставайте сразу на дорожку. Чтобы начать тренировку, поставьте ноги на боковые поверхности дорожки, а не на полотно, возьмитесь за поручни, нажмите Quick Start/выберите режим, предусмотренный функционалом беговой дорожки, и только потом перейдите на беговую поверхность.

28.4. Прикрепите ключ безопасности перед началом движения. В случае потери равновесия он экстренно остановит беговое полотно.

28.5. Следите за частотой сердечных сокращений на протяжении всей тренировки. Если дорожка не оснащена датчиком пульса, контролировать сердечный ритм поможет фитнес-браслет.

28.6. Выбирайте комфортную скорость. Движение в быстром темпе сжигает больше калорий, но не нужно ради этого нагружать сердечно-сосудистую систему.

28.7. Не прыгайте резко с дорожки. Это повышает вероятность получить травму. Лучше постепенно снизить темп и спокойно сойти с полотна.

28.8. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажёра. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.

28.9. Не ставьте жидкости вблизи тренажёра, а также на полу рядом с ним. Тренажёры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

28.10. Используйте спортивную обувь с хорошей амортизацией и поддержкой.

28.11. Во время тренировки не оборачивайтесь назад, так как это рассеивает внимание и повышает риск получить травму.

28.12. Не отвлекайтесь на телефон или другие устройства во время тренировки. Используйте специальные крепления и наушники, если хотите слушать музыку. Держитесь за поручни, если Вы только начинаете заниматься или чувствуете себя неуверенно. Следите за своим положением: спина должна быть прямой, а плечи расслабленными.

28.13. Постепенно снижайте скорость перед тем, как закончить тренировку, чтобы избежать резкого останова. После тренировки проведите заминку, чтобы помочь мышцам восстановиться.

28.14. Не оставляйте включенную дорожку без присмотра.

28.15. Если Вы чувствуете головокружение, слабость или другие неприятные симптомы, немедленно остановите дорожку и отдохните. Знайте, как быстро остановить дорожку в экстренной ситуации. Обычно на панели управления есть кнопка экстренной остановки.

28.16. Не занимайтесь на беговой дорожке в состоянии усталости или болезни. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил поможет Вам избежать травм и сделает тренировки более эффективными и безопасными.

29. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ЭЛЛИпсоИДНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Эллиптический (эллипсоидный) тренажер — это фитнес-устройство, которое имитирует бег, ходьбу или подъем по лестнице и совмещает функции беговой дорожки, степпера, вело- и лыжного тренажера.

При тренировках на эллипсоидном тренажере важно соблюдать правила техники безопасности для предотвращения травм и обеспечения эффективной тренировки. Вот основные рекомендации:

29.1. Ознакомьтесь с инструкцией к тренажеру и настройте его под свои параметры (высоту, длину шага и т.д.).

29.2. Используйте спортивную обувь с хорошей амортизацией и поддержкой. Избегайте обуви на каблуках или с гладкой подошвой.

29.3. Перед началом тренировки проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Это поможет избежать травм.

29.4. Перед использованием тренажера проверьте его на наличие повреждений или неисправностей. Убедитесь, что все элементы тренажера (рукоятки, педали и т.д.) работают исправно. Если что-то не работает, не используйте его, сообщите о поломке тренажера тренеру.

29.5. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно места и нет препятствий, которые могут вызвать травму.

29.6. Держите спину прямо, не наклоняйтесь вперед или назад. Не сутультесь, плечи должны быть расслаблены. Смотрите вперед, а не вниз.

29.7. Не ставьте ноги слишком широко или слишком близко друг к другу. Используйте полный диапазон движений, но избегайте резких и быстрых движений.

29.8. Начинайте с низкой интенсивности и постепенно увеличивайте нагрузку по мере привыкания. Следите за своим пульсом и самочувствием во время тренировки.

29.9. Во время тренировки не оборачивайтесь назад, так как это рассеивает внимание и повышает риск получить травму.

29.10. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.

29.11. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

29.12. Обеспечьте достаточное количество воды до, во время и после тренировки.

29.13. Проведите заминку, чтобы помочь организму восстановиться. Обратите внимание на свое самочувствие после тренировки, и при появлении дискомфорта или боли обратитесь к врачу.

29.14. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет вам безопасно и эффективно заниматься на эллипсоидном тренажере.

30. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА КАРДИОТРЕНАЖЕРЕ-ЛЕСТНИЦЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках на кардиотренажере-лестнице важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить эффективность тренировки. Вот основные рекомендации:

30.1. Носите удобную спортивную одежду, которая не сковывает движения. Используйте специальную спортивную обувь с хорошей амортизацией и сцеплением.

30.2. Убедитесь, что тренажер настроен под ваш уровень подготовки, ознакомьтесь с инструкцией к тренажеру. Проверьте, чтобы все механизмы работали исправно.

30.3. Убедитесь, что вокруг тренажера нет препятствий, которые могут стать причиной травмы.

30.4. Перед началом тренировки проведите разминку: выполните легкие упражнения для разогрева мышц и суставов.

30.5. Держитесь за поручни, если это необходимо, но старайтесь не полагаться на них слишком сильно. Двигайтесь в умеренном темпе, не спешите. Не делайте резких движений, следите за положением тела.

30.6. Заходите и сходите с тренажера только при полной его остановке, соблюдая осторожность.

30.7. Во время тренировки не оборачивайтесь назад, так как это рассеивает внимание и повышает риск получить травму.

30.8. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.

30.9. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

30.10. Следите за своим самочувствием во время тренировки. Если почувствовали головокружение, одышку или сильную усталость, немедленно прекратите тренировку. Регулярно проверяйте пульс и уровень нагрузки. При возникновении острого недомогания во время тренировок незамедлительно обратитесь за содействием к дежурному тренеру в зале или администратору на рецепции.

30.11. Постепенно снижайте интенсивность нагрузки в конце тренировки. Не забывайте о заминке: выполните легкие растяжки, чтобы расслабить мышцы.

30.12. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам безопасно и эффективно тренироваться на кардиотренажере-лестнице.

31. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Гребной тренажёр — это устройство для тренировок, максимально приближённых к реальной гребле. Он состоит из рукояток, сидения, маховика и рамы. Тренировка заключается в спуске по рейке и возврате в исходное положение с помощью ног и мышц спины и рук.

Тренировки на гребном тренажере могут быть безопасными и эффективными, если соблюдать определенные правила техники безопасности. Вот основные из них:

31.1. Носите удобную спортивную одежду и обувь, которая не будет мешать движению и не будет скользить на педалях.

31.2. Изучите правильную технику гребли. Обратите внимание на положение спины, рук и ног. Не забывайте, что движения должны быть плавными и контролируруемыми.

31.3. Убедитесь, что тренажер правильно отрегулирован под ваши физические параметры, ознакомьтесь с инструкцией к тренажеру. Настройте сиденье и подставку для ног так, чтобы они обеспечивали комфорт и поддержку.

31.4. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Это поможет избежать травм.

31.5. Правильное положение спины. В течение всей тренировки спина должна оставаться прямой, допустимый угол при наклоне — 45 градусов.

31.6. Правильная постановка стоп. Во время выполнения упражнения ноги должны оставаться прямо на месте, не ерзать и не отрываться от платформы. Носок кроссовка должен слегка выходить за пределы платформы.

31.7. Хват рукояти. Он должен быть мягким и гибким: не сжимайте сильно кисть руки, чтобы удерживать рукоять, достаточно придерживать её только пальцами.

31.8. Не гребите только одной рукой. Это может привести к травмам.

31.9. Занимайтесь в рамках рекомендованного уровня тренировок. Если чувствуется боль или недомогание, немедленно прекратите тренировку.

31.10. Начинайте с умеренных нагрузок, особенно если Вы новичок. Постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность тренировок.

31.11. Во время тренировки не оборачивайтесь назад, так как это рассеивает внимание и повышает риск получить травму.

31.12. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи тренажёра. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.

31.13. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.

31.14. Перед использованием тренажера убедитесь, что он исправен и не имеет видимых повреждений. Если заметили неисправность, сообщите об этом тренеру или администратору.

31.15. После завершения тренировки выполните растяжку, чтобы расслабить мышцы и предотвратить их напряжение.

31.16. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам избежать травм и сделать тренировки на гребном тренажере более эффективными и приятными.

32. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ЛЫЖНОМ КАРДИОТЕНАЖЕРЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках на лыжном кардиотренажере важно соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы избежать травм и сделать тренировки максимально эффективными. Вот основные рекомендации:

32.1. Убедитесь, что тренажер установлен на ровной и устойчивой поверхности. Проверьте, что все детали тренажера надежно закреплены и не имеют видимых повреждений. Ознакомьтесь с инструкцией к тренажеру. В случае обнаружения повреждений, не используйте его, сообщите о поломке тренеру.

32.2. Носите удобную спортивную обувь, которая обеспечивает хорошую поддержку и сцепление с платформой тренажера.

32.3. Перед началом тренировки проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Это поможет избежать травм.

32.4. Убедитесь, что вокруг Вас достаточно пространства и нет препятствий, которые могут стать причиной травмы.

32.5. Следите за правильной осанкой: спина прямая, плечи расслаблены, голова поднята. Не наклоняйтесь слишком сильно вперед или назад. Используйте полный диапазон движений, но избегайте резких и резких движений.

32.6. Начинайте с умеренной нагрузки, постепенно увеличивая интенсивность по мере привыкания организма. Следите за своим самочувствием и не перегружайте себя.

32.7. Если Вы чувствуете себя плохо (головокружение, сильная усталость, боль), немедленно прекратите тренировку и отдохните. При наличии хронических заболеваний или проблем с сердечно-сосудистой системой проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок.

32.8. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.

32.9. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

32.10. Не забывайте о заминке: проведите растяжку, чтобы снизить напряжение в мышцах и улучшить восстановление.

32.11. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет сделать тренировки на лыжном кардиотренажере более безопасными и эффективными.

33. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ВЕРТИКАЛЬНОМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках на вертикальном велотренажере важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить эффективность тренировок. Вот некоторые основные рекомендации:

33.1. Используйте тренажер только на ровной и свободной поверхности, в зоне Клуба, в которой он установлен.

33.2. Во время тренировок надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге, шнурки надежно завязаны. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в движущиеся части тренажера.

33.3. Не допускаются к тренировкам на тренажере лица, вес которых превышает 160 кг. На тренажерах может содержаться дополнительная информация о максимальном весе для тренировок на нем, рекомендуется дополнительно проконсультироваться с тренером.

33.4. Перед началом тренировки убедитесь, что велотренажер находится в исправном состоянии. Проверьте крепление сиденья и руля, а также исправность педалей и ремней, убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты. Ознакомьтесь с инструкцией к тренажеру.

33.5. Настройте высоту сиденья так, чтобы колени были немного согнуты в нижней точке педалирования. Убедитесь, что расстояние между сиденьем и рулем комфортное, чтобы избежать перенапряжения спины и плеч.

33.6. Перед началом тренировки проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам.

33.7. Держитесь за руль, не наклоняйтесь слишком сильно вперед и не сутультесь. Педальруйте плавно, избегая резких движений.

33.8. Не отвлекайтесь на телефон или другие устройства во время тренировки. Используйте специальные крепления и наушники, если хотите слушать музыку.

33.9. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи тренажера. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.

33.10. Во время тренировки следите за своим самочувствием. Если чувствуете головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите тренировку.

33.11. Постепенно снижайте интенсивность нагрузки в конце тренировки, чтобы дать организму время на восстановление.

33.12. После завершения тренировок уберите все личные вещи и убедитесь, что пространство вокруг тренажера свободно от препятствий.

33.13. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам безопасно и эффективно заниматься на вертикальном велотренажере.

34. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках на горизонтальном велотренажере важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить эффективность тренировок. Вот некоторые основные рекомендации:

34.1. Используйте тренажёр только на ровной и свободной поверхности, в зоне Клуба, в которой он установлен.

34.2. Во время тренировок надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевать одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в движущиеся части тренажёра.

34.3. Не допускаются к тренировкам на тренажёре лица, вес которых превышает 160 кг. На тренажерах может содержаться дополнительная информация о максимальном весе для тренировок на нем, рекомендуется дополнительно проконсультироваться с дежурным тренером или администратором.

34.4. Перед началом тренировки убедитесь, что велотренажер находится в исправном состоянии. Проверьте крепление сиденья и руля, а также исправность педалей и ремней, убедитесь, что все крепления узлов тренажёра (гайки и болты) затянуты. Ознакомьтесь с инструкцией к тренажеру.

34.5. Настройте высоту сиденья так, чтобы колени были немного согнуты в нижней точке педалирования. Убедитесь, что расстояние между сиденьем и рулем комфортное, чтобы избежать перенапряжения спины и плеч.

34.6. Перед началом тренировки проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам.

34.7. Держитесь за руль, не наклоняйтесь слишком сильно вперед и не сутультесь. Педальируйте плавно, избегая резких движений.

34.8. Не отвлекайтесь на телефон или другие устройства во время тренировки. Используйте специальные крепления и наушники, если хотите слушать музыку.

34.9. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи тренажёра. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.

34.10. Во время тренировки следите за своим самочувствием. Если чувствуете головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите тренировку.

34.11. Постепенно снижайте интенсивность нагрузки в конце тренировки, чтобы дать организму время на восстановление.

34.12. После завершения тренировок уберите все личные вещи и убедитесь, что пространство вокруг тренажера свободно от препятствий.

34.13. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам безопасно и эффективно заниматься на горизонтальном велотренажере.

35. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА МЕХАНИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках на механической беговой дорожке важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить комфортные условия тренировки. Вот основные рекомендации:

- 35.1. Ознакомьтесь с инструкцией к беговой дорожке и настройками устройства.
 - 35.2. Носите удобную спортивную обувь с хорошей амортизацией. Убедитесь, что одежда не мешает движению и не застрянет в механизмах.
 - 35.3. Запрещается заниматься на дорожке босиком.
 - 35.4. Перед использованием беговой дорожки проверьте её на наличие повреждений и исправность. Убедитесь, что дорожка находится на ровной поверхности и не скользит. В случае обнаружения повреждений, не используйте его, сообщите о поломке тренеру.
 - 35.5. Начинайте с медленной скорости и постепенно увеличивайте её. Не пытайтесь бегать или ходить слишком быстро, особенно если вы новичок. Держитесь за поручни, если это необходимо, но старайтесь не полагаться на них слишком сильно. Следите за своим дыханием и самочувствием. При появлении дискомфорта или усталости остановитесь.
 - 35.6. Во время работы беговой дорожки по ней разрешается перемещаться только одному человеку.
 - 35.7. Не касайтесь руками движущихся частей, не просовывайте руки и ступни в пространство под полотном беговой дорожки.
 - 35.8. Соблюдайте осторожность при подъёме и спуске с тренажёра. Никогда не поднимайтесь и не спускайтесь с тренажёра, когда беговое полотно движется.
 - 35.9. Если во время упражнений появились головокружение, боль в груди, тошнота, одышка, немедленно прекратите упражнения и проконсультируйтесь с тренером по фитнесу или врачом.
 - 35.10. Не отвлекайтесь во время тренировки (например, не используйте телефон, не смотрите телевизор). Не пытайтесь выполнять упражнения на беговой дорожке, которые могут привести к потере равновесия (например, наклоны или повороты).
 - 35.11. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи тренажёра. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.
 - 35.12. Постепенно снижайте скорость перед завершением тренировки, чтобы дать организму время на восстановление. Не выходите с дорожки, пока она не остановится полностью.
 - 35.13. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.
- Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам избежать травм и сделать тренировки на беговой дорожке более эффективными и безопасными.

36. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ ASSAULT AIRBIKE

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках на велотренажере Assault Airbike важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить эффективную тренировку. Вот основные рекомендации:

- 36.1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы. Одежда: носите удобную спортивную одежду и обувь, которая не будет мешать во время тренировки.
- 36.2. Убедитесь, что сиденье настроено на правильную высоту, чтобы избежать травм коленей. Ознакомьтесь с инструкцией к тренажеру.
- 36.3. Перед использованием тренажера проверьте его на наличие повреждений и исправность. Убедитесь, что тренажер находится на ровной поверхности и не скользит. Проверьте, что ручки и педали находятся в исправном состоянии и правильно отрегулированы. В случае обнаружения повреждений, не используйте его, сообщите о поломке тренеру.
- 36.4. Вес занимающегося на тренажере не должен превышать 147,4 кг. На тренажерах может содержаться дополнительная информация о максимальном весе для тренировок на нем, рекомендуется дополнительно проконсультироваться с тренером.

36.5. Убедитесь, что все регулировочные ручки и рукоятки затянуты перед использованием.

36.6. Следите за правильной техникой выполнения упражнений. Держите спину прямой, а плечи расслабленными.

36.7. Начинайте с умеренной нагрузки и постепенно увеличивайте интенсивность, чтобы избежать перегрузки.

36.8. Избегайте отвлекающих факторов: не используйте телефон или другие устройства во время тренировки, чтобы сосредоточиться на процессе.

36.9. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи тренажёра. Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части и спровоцировать опасную ситуацию.

36.10. Если Вы чувствуете боль или дискомфорт, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.

36.11. Если возможно, занимайтесь в присутствии другого человека, особенно если Вы новичок.

36.12. Не забывайте о заминке после тренировки для восстановления мышц.

36.13. Член Клуба гарантирует, что обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам безопасно и эффективно тренироваться на велотренажере Assault Airbike.

37. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО КИКБОКСИНГУ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Кикбоксинг — это вид единоборства, сочетающий в себе элементы восточных боевых искусств и классического английского бокса. Он предполагает комбинацию ударов руками и ногами.

При тренировках по кикбоксингу важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить безопасные условия для тренировок. Вот основные рекомендации:

37.1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Это поможет избежать травм. Особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа, надбровных дуг, ушных раковин;

37.2. Используйте правильную защитную экипировку, включая перчатки, бинты для рук, капу, защиту для голени и шлем;

37.3. На тренировках запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки, украшения и т.п.);

37.4. Обратите внимание на технику выполнения ударов и движений. Неправильная техника может привести к травмам;

37.5. Каждый занимающийся должен хорошо усвоить важные приемы страховки, самостраховки;

37.6. Во время спаррингов и тренировок контролируйте силу своих ударов, особенно если Вы тренируетесь с менее опытными партнёрами;

37.7. Следуйте указаниям тренера, который может дать советы по технике и безопасности;

37.8. Во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера, занимающиеся немедленно прекращают поединок. Спарринг проводится между Клиентами Клуба одинаковой подготовки и весовой категории. Правильный подбор спарринг-партнеров очень важен – если Вас не устраивает Ваш спарринг-партнер, пожалуйста, незамедлительно сообщите об этом Вашему тренеру;

37.9. Поддерживайте высокую дисциплину во время тренировок. Не выполняйте технических действий без самостраховки;

37.10. Для предупреждения травм уважительно относитесь к другим тренирующимся. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Строго запрещается выполнять упражнения на расстоянии от мебели, окон и зеркал менее, чем 1,5 метра. Следите за своим пространством и не мешайте другим.

37.11. Незамедлительно сообщите тренеру о любом, даже самом незначительном ухудшении состояния здоровья во время тренировки. Обращаем внимание, что при появлении во время тренировок боли, потертости кожи, синяков, кровоточения, а также при неудовлетворительном самочувствии Клиент должен прекратить тренировки и сообщить об этом тренеру;

37.12. В случае обнаружения участка влажного пола/оборудования, прекратить выполнение упражнения на влажной поверхности пола, покрытия, немедленно сообщить об этом тренеру.

37.13. При работе с партнёром убедитесь, что вы оба понимаете правила и согласны на уровень интенсивности тренировки;

37.14. Поддерживайте чистоту в зале, убирайте оборудование после использования, чтобы избежать травм;

37.15. Помните, что в тренировках по единоборствам существует повышенный уровень требований к технике выполнения упражнений — при тренировках по единоборствам легче получить травму, чем при других тренировках в зале.

37.16. Член Клуба проинформирован о травмоопасности тренировок и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при указанном виде спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

37.17. В целях достижения наибольшей эффективности от тренировочного процесса, ознакомления с особенностями тренировок по боксу, Клиентам рекомендуется дополнительно до начала тренировок ознакомиться с официальными разъяснениями и иной информацией, в том числе иллюстративной, по кикбоксингу на официальном сайте Министерства спорта России (<https://minsport.gov.ru/>), а также на официальных сайтах общероссийских общественных организаций, например, Федерации кикбоксинга России (<https://xn--jlamk.xn--plai/>) и др. Ознакомление Клиента с указанной информацией является исключительно информативным и направленным на формирование общего представления о соответствующем виде тренировок, возможных ограничениях и др., и не означает, что Клуб реализует в полной мере те или иные рекомендации, поскольку Клуб не является спортивной организацией, реализующей программы спортивной подготовки и официальные спортивные соревнования.

37.18. Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет создать безопасную и продуктивную атмосферу для тренировок по кикбоксингу.

38. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВОКАХ ПО БОРЬБЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках по борьбе соблюдайте определенные правила техники безопасности, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить безопасные условия для тренировок. Вот основные рекомендации:

38.1. Используйте подходящую спортивную форму и обувь. Убедитесь, что Ваша одежда не мешает движениям и не создает опасности для Вас или партнера.

38.2. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку. Это поможет подготовить мышцы и суставы к физической нагрузке.

38.3. Занимайтесь под руководством квалифицированного тренера, который сможет правильно объяснить технику и следить за безопасностью.

38.4. Увеличивайте интенсивность и сложность тренировок постепенно, чтобы избежать перенапряжения и травм.

38.5. Поддерживайте чистоту на тренировочной площадке. Убедитесь, что на ковре нет посторонних предметов, которые могут привести к травмам.

38.6. Если Вы чувствуете боль или дискомфорт, немедленно сообщите об этом тренеру и прекратите тренировку.

38.7. Не выполнять упражнений без заданий тренера. Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения. Вести схватку, выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера.

38.8. Всегда следите за правильностью выполнения техники упражнений. Неправильные движения могут привести к травмам как у Вас, так и у партнера.

38.9. При работе с партнером контролируйте силу своих движений, особенно в спаррингах. Избегайте чрезмерной энергичности.

38.10. Строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от мебели, окон и зеркал менее, чем 1,5 метра. Следите за своим пространством и не мешайте другим.

38.11. Уважайте своих партнеров по тренировкам. Не используйте запрещенные приемы и не наносите удары в лицо или в область шеи.

38.12. Установите сигналы для остановки тренировки в случае необходимости. Это может быть поднятие руки или крик.

38.13. Нельзя толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

38.14. Помните, что в тренировках борьбой существует повышенный уровень требований к технике выполнения упражнений — при тренировках борьбой легче получить травму, чем при других тренировках в зале.

38.15. Член Клуба проинформирован о травмоопасности тренировок и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимой тренировки, 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;

- Член Клуба предупрежден о том, что тренировка по данному виду спорта являются более травмоопасными, чем тренировки в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными повышенными травматическими воздействиями при указанном виде спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных травматических воздействиях.

38.16. В целях достижения наибольшей эффективности от тренировочного процесса, ознакомления с особенностями тренировок по боксу, Клиентам рекомендуется дополнительно до начала тренировок ознакомиться с официальными разъяснениями и иной информацией, в том числе иллюстративной, по борьбе на официальном сайте Министерства спорта России (<https://minsport.gov.ru/>), а также на официальных сайтах общероссийских общественных организаций, например, Федерации спортивной борьбы России (<https://wrestrus.ru/>) и др. Ознакомление Клиента с указанной информацией является исключительно информативным и направленным на формирование общего представления о соответствующем виде тренировок, возможных ограничениях и др., и не означает, что Клуб реализует в полной мере те или иные

рекомендации, поскольку Клуб не является спортивной организацией, реализующей программы спортивной подготовки и официальные спортивные соревнования.

38.17. Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет создать безопасную и продуктивную тренировочную атмосферу.

39. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА (ЗОНА ДЛЯ АКВААЭРОБИКИ, ПЛАВАНИЯ И ОТДЫХА)

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Общие правила пользования бассейном:

39.1. При отсутствии навыков плавания необходимо проинформировать об этом дежурного тренера бассейна. Не допускается плавание в бассейне без специального оборудования (жилета/ надувных и др.) и без контроля со стороны тренера. Нахождение в ванне бассейна возможно только в присутствии тренера.

39.2. На территории бассейна несовершеннолетние должны находиться только в сопровождении взрослого Члена Клуба (законного представителя/сопровождающего лица). Ответственность за самочувствие и поведение детей любого возраста на территории бассейна несут законные представители/сопровождающие лица.

39.3. Во время проведения групповых тренировок в бассейне зона для свободного плавания может быть полностью приостановлена или ограничена.

39.4. После проведения групповой тренировки, уберите использованное оборудование в специально отведенные места.

39.5. Во время проведения персональных тренировок в бассейне дорожки для свободного плавания могут быть ограничены.

39.6. Если количество участников на одной плавательной дорожке составляет 6 и/или более человек, то работник Клуба вправе ограничить пользование такой плавательной дорожкой.

39.7. Клиенты, опоздавшие к началу групповой тренировки более, чем на 5 минут, могут быть не допущены к тренировке. Указанное выше связано с тем, что приступать к тренировкам можно только после достаточной подготовки организма к нагрузкам в подготовительной части (разминке), в противном случае возникает опасность травмироваться и подвергнуть окружающих риску получения травмы. Кроме того, опаздывая, Вы мешаете тренироваться другим Членам Клуба. Перед началом тренировки внимательно выслушайте вводную часть тренировки и рекомендации по технике безопасности, чтобы удостовериться в соответствии формата тренировок уровню личной подготовки и быть готовым к нагрузке.

39.8. Свободное плавание на дорожках, на которых проводятся групповые/персональные тренировки, имеющие ограничения по количеству, находящихся на дорожке, запрещено.

39.9. Для определения зоны плавания руководствуйтесь указаниями работника Клуба.

39.10. Перед посещением бассейна примите душ с мылом без купального костюма.

39.11. Примите душ после посещения бассейна.

39.12. На территории бассейна принимать душ необходимо в купальном костюме. Пользуйтесь только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце и др.) при посещении душа.

39.13. Соблюдайте правила кругового плавания в бассейне (держаться правой стороны плавательной дорожки).

39.14. Во время плавания, завершая дистанцию, освободите зону разворота у торцевого бортика для других участников, по возможности поверните к чаше бассейна, чтобы иметь обзор всех занимающихся на плавательной дорожке и своевременно переместиться на безопасное расстояние в целях предотвращения столкновения.

39.15. Во время плавания совершайте обгон с левой стороны таким образом, чтобы при этом соблюдать дистанцию и не мешать всем занимающимся в воде.

39.16. Строго запрещается выполнять упражнения в бассейне на расстоянии от лестниц, бортиков, поручней менее, чем 1,5 метра. Следите за своим пространством и не мешайте другим.

39.17. При случайном столкновении во время выполнения упражнений в воде адекватно реагируйте на ситуацию, будьте предельно аккуратным при дальнейшем выполнении упражнений, перемещений.

39.18. Во избежание травм, столкновений, создания сильных брызг и т.д. во время участия в мероприятиях, организуемых Клубом, самостоятельных тренировок в бассейне, в том числе при использовании оборудования, соблюдайте дистанцию, не мешайте и внимательно относитесь к другим Членам Клуба, находящимся в непосредственной близости.

39.19. Работник Клуба имеет право не допустить Вас на тренировку, в случаях, когда это может быть опасно для Вашего здоровья и в иных случаях, предусмотренных условиями Договора и Правил.

39.20. Соблюдайте принципы спортивной этики, уважайте наименее физически и технически подготовленных Членов Клуба, по возможности давайте им возможность первыми закончить и/или выполнить упражнение (например, дать возможность Члену Клуба первым закончить движение у бортика в зоне разворота и/или заблаговременно обогнать его).

39.21. Переоденьтесь в купальный костюм, сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь, предназначенную для бассейна (сланцы/тапочки).

39.22. При наличии медицинских ограничений к тренировкам, либо плохом самочувствии, утомлении, обязательно сообщите об этом тренеру бассейна.

39.23. В случае получения травмы, возникновения во время тренировок в воде болевых ощущений в суставах, мышцах конечностей, судорог, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии, прекратите тренировку и незамедлительно сообщите об этом тренеру.

39.24. Входите/выходите из воды только по специальным лестницам, спиной к воде.

39.25. Бережно пользуйтесь спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом Клуба. Применяйте его строго по назначению. Используйте доски для плавания, мячи и др. инвентарь с разрешения и под контролем тренера бассейна.

39.26. При наличии условий, мешающих проведению тренировок или угрожающих Вашим жизни и здоровью, а также жизни и здоровью других Посетителей, прекратите тренировки до устранения этих условий.

39.27. В случае отсутствия тренера бассейна вход занимающихся в воду запрещен.

39.28. На время посещения бассейна снимите украшения, часы, мобильные телефоны, наушники оставьте в личном шкафчике в раздевалке/ценные вещи – в сейфе/ячейке, которые находятся рядом с Ресепшен Клуба.

39.29. Будьте внимательны и аккуратны, передвигаясь в раздевалках, душевых, бассейне, термах и иных помещениях Клуба, обязательно используйте специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

При нахождении в бассейне запрещается:

39.30. Входить в помещение бассейна и находиться в нем в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

39.31. Плывать поперек бассейна, заплывать на дорожку во время проведения групповых тренировок и персональных тренировок.

39.32. Бегать, прыгать на территории бассейна и терм, шуметь, кричать, а также играть с использованием силовых приемов или утоплений.

39.33. Прыгать и нырять с бортика бассейна, совершать кувырки назад с бортика бассейна и в воде, виснуть на дорожках, лежать на бортике.

39.34. Оставлять на хранение личные вещи в зоне бассейна.

39.35. Пользоваться оборудованием, предназначенным для проведения аквааэробики (перчатки, гантели, лопатки, резины, аква-ботинки и др.) для игр и развлечений.

39.36. Выносить инвентарь Клуба за пределы зоны бассейна.

39.37. Подавать ложные сигналы бедствия.

39.38. Употреблять пищу и любые напитки. Находиться в чаше бассейна с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях бассейна.

39.39. Проносить на территорию бассейна стеклянную посуду.

39.40. Бросать что-либо, плевать в помещениях бассейна и/или в воду, лить какие-либо жидкости в воду бассейна. Нарушать чистоту и порядок на территории бассейна. При

необходимости очистить носоглотку (сморгаться, сплевывать) использовать только переливные желоба.

39.41. Перед посещением бассейна втирать в кожу кремы, мази, гели, масла и др.

39.42. Пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции.

39.43. Плавать в бассейне в нижнем белье и другой, не предназначенной для плавания одежде, а также без нее.

39.44. Хватать других посетителей бассейна за руки, ноги, голову и другие части тела.

39.45. Плавать под водой с длительной задержкой дыхания.

39.46. Плавать в стеклянных масках.

39.47. Использовать принесённые надувные средства для плавания (исключая нарукавники для детских групп).

39.48. Справлять естественные нужды в воду бассейна.

39.49. Пользоваться бассейном с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями.

39.50. Пользоваться бассейном с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.

39.51. Топить и/или удерживать лиц, находящихся в чаше бассейна, под водой.

39.52. Выполнять акробатические прыжки, длительно задерживать дыхание под водой, за исключением случаев участия на специальных физкультурно- оздоровительных и спортивных мероприятиях под присмотром работника бассейна.

39.53. Во избежание конфликтных ситуаций, запрещено бронировать/занимать шезлонги полотенцами.

39.54. Плавать без резиновых шапочек, с распущенными длинными (ниже плеч) волосами. Клиент должен убрать волосы в хвост или надеть шапочку для посещения бассейна, в противном случае он может быть не допущен к тренировке в бассейне.

Просим обратить внимание на следующее:

✓ Ввиду наличия хлорсодержащих препаратов для очистки воды, лица, страдающие аллергическими реакциями, должны быть осторожны и самостоятельно решать, могут ли они находиться в водной среде с такими характеристиками. При необходимости обратитесь к врачу за консультацией.

✓ Температура воды в бассейне Клуба и воздуха в Клубе не превышают допустимые значения в большую или меньшую сторону, если у Вас имеется повышенная чувствительность к температурным показателям, рекомендуем отказаться от посещения бассейна.

✓ В случае нарушения Клиентами санитарно-гигиенических норм, бассейн закрывается на профилактику длительностью до 14 дней, в связи с необходимостью слива воды, проведения санитарной обработки, наполнения чаши и проведения анализов.

✓ По всем вопросам следует обращаться к дежурному тренеру, который:

- Имеет право переводить Посетителей на другие дорожки, в соответствии с их плавательной подготовкой или другой необходимостью.

- Имеет право попросить Клиента покинуть территорию бассейна в случае нарушения Правил.

- В случае обнаружения у Клиента признаков видимых грибковых и других инфекционных заболеваний, имеет право попросить его покинуть территорию бассейна и порекомендовать обратиться к врачу.

39.55. Во время тренировок в бассейне возможно воздействие следующих опасных и (или) вредных факторов:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах);
- шум;
- пониженные значения температуры воды и воздуха;
- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

В целях исключения указанных в настоящем пункте факторов строго следуйте изложенному в настоящем разделе, а также в иных разделах Правил.

Убедитесь, что Ваша физическая форма соответствует описанным требованиям. С предельной осторожностью перемещайтесь по территории бассейна, смотрите под ноги, носите устойчивую обувь, внимательно следите за наличием на своем пути острых кромок бассейна и др. частей оборудования бассейна. Убедитесь, что у Вас отсутствуют аллергические реакции на компоненты, содержащиеся в воде.

Памятка «Первая помощь утопающему после его извлечения из бассейна»

Первостепенно вытащите пострадавшего из бассейна (рис. 1). Приближайтесь к пострадавшему сзади, захватывать таким образом, чтобы он не смог вцепиться в человека, который спасает пострадавшего (это происходит рефлекторно, тонущий свои действия контролировать не способен). Классическим считается захват пострадавшего сзади за волосы, если позволяет их длина. Как бы грубо это ни звучало, тем не менее, такой вариант эффективен, так как позволяет достаточно удобно и быстро двигаться, держать голову пострадавшего над водой и обезопасить себя от того, что вцепившись мертвой хваткой, пострадавший утянет спасателя на глубину;

Как правильно вытащить пострадавшего из бассейна (рис. 1):

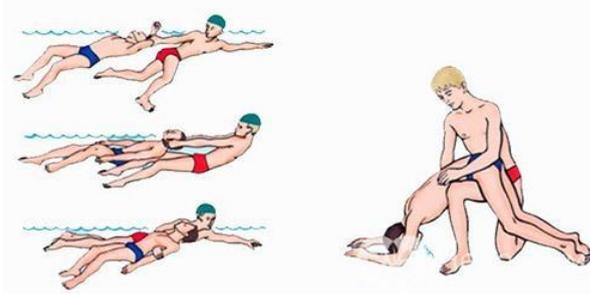


рис. 1.

После извлечения из бассейна пострадавшего, проверьте у него наличие сознания. Способы проверки сознания и дыхания:

1. Проверки сознания: аккуратно потормошить пострадавшего за плечи и спросить: «Что с Вами? Помощь нужна?».

2. Откройте дыхательные пути. Для этого следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой руки поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонитесь щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотрите на его грудную клетку.

Прислушайтесь к дыханию, ощутите выдыхаемый воздух на своей щеке, установите наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

3. При отсутствии дыхания поручите окружающим вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую помощь. Сообщите мне, что вызвали».

Правила проведения надавливаний на грудную клетку (проводится только на твердой ровной поверхности)

1. Положите основание ладони на середину грудной клетки.

2. Возьмите руки в замок. Руки выпрямите в локтевых суставах, плечи расположите над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину пострадавшего выполняй весом всего туловища, на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту (рис. 2).

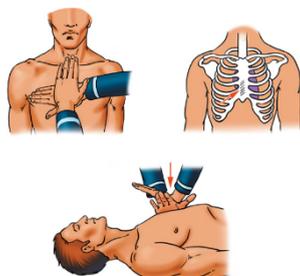


рис. 2.

3. Детям до года давление на грудину производится двумя пальцами. Детям более старшего возраста – одной или двумя руками (пальцы рук берутся в замок).

У взрослых основание ладони одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок.

Последовательность проведения искусственного дыхания

1. Если во рту что-то есть, от этого нужно обязательно избавиться пальцами. Запрокиньте голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.

2. Зажмите нос пострадавшего двумя пальцами. Сделайте свой нормальный вдох, герметично обхватив своими губами рот пострадавшего и выполни равномерный выдох в его дыхательные пути в течении 1 секунды, наблюдая за подъемом его грудной клетки. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд.

3. Чередуйте 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

В случае, если пострадавший задышал – уложить его в устойчивое боковое положение, контролировать его состояние, оказывать психологическую поддержку и ожидать приезд скорой медицинской помощи.

39.56. Помните, что при посещении бассейна существует повышенный уровень требований к технике безопасности.

40. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК АКВААЭРОБИКОЙ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Групповая тренировка – тренировка под руководством тренера с группой посетителей в Клубе по любому из направлений по расписанию.

Аквааэробика — фитнес-направление, в рамках которого Клиенты выполняют комплекс упражнений в бассейне под ритмичную музыку.

При посещении групповых тренировок аквааэробикой важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы обеспечить безопасность себя и окружающих. Вот основные рекомендации:

40.1. Дайте адекватную оценку собственному уровню подготовки при выборе указанного в настоящем разделе вида тренировок, согласно своим физическим возможностям.

40.2. Сообщите тренеру о своих физических ограничениях, травмах или других состояниях, которые могут повлиять на выполнение упражнений. В случае обострения болей, ухудшения самочувствия или получения травмы Посетителем по причине замалчивания им фактов о своем здоровье, Клуб и тренер не несут ответственность за последствия.

40.3. Перед посещением групповых тренировок внимательно ознакомьтесь с действующим расписанием групповых программ: изучите описание и требуемые уровни подготовки для тренировок.

40.4. Опаздывать на тренировки категорически запрещено, так как приступать к тренировкам можно только после достаточной подготовки организма к нагрузкам, к выполнению сложных движений, которая осуществляется в подготовительной части (разминке), в противном случае возникает опасность травмироваться. При опоздании к началу тренировки более чем на 5 минут, тренер имеет право не допустить Вас к тренировкам. Опаздывая, Вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — вводную часть тренировки, разминку, а также подвергаете себя и окружающих высокому риску получения травмы!

40.5. Для тренировок аквааэробикой надевайте спортивные купальники/плавки, не используйте пляжные купальники/плавки, в т.ч. с длинными концами, декоративными деталями, шнурками, завязками и т.д.

40.6. Для занятий аквааэробикой не надевайте шапочку для плавания или душа, это приведет к излишнему нагреванию головы и излишнему потоотделению, что может привести к плохому самочувствию. В случае, если Вы имеете длинные волосы, перед началом тренировок плотно зафиксируйте их в пучок или хвост, чтобы они не мешали тренировочному процессу.

40.7. Перед началом тренировки внимательно выслушайте, вводную часть тренировки и рекомендации по технике безопасности, чтобы удостовериться в соответствии формата тренировок уровню личной подготовки и быть готовым к нагрузке.

40.8. В течение тренировки четко слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы. В случае невозможности выполнения упражнения по причине ограничения двигательной активности, попросите тренера дать альтернативу.

40.9. Во избежание травм, перед началом выполнения упражнений ознакомьтесь с правилами пользования оборудования и строго следуйте правилам безопасности на тренировке в воде. Во время выполнения упражнений бережно относитесь к оборудованию и инвентарю и используйте его строго по назначению.

40.10. После тренировки необходимо убрать за собой использованное оборудование в специально оборудованные места.

40.11. Во время тренировок аквааэробикой занимающиеся обязаны:

- заходить в воду только после разрешения тренера организованно, по очереди по лестнице спиной вперед, крепко держась руками за поручни;
- на глубокой воде применять специальное снаряжение (аква-пояс, нудл и т.п.);
- находиться только на дорожке, определенной тренером для данной тренировки;
- внимательно слушать и выполнять все указания тренера, проводящего тренировку;
- перед началом урока внимательно проверьте исправность инвентаря, используемого на тренировке (пояс, перчатки и т.п.) на наличие каких-либо повреждений, в случае выявления недостатков влияющих на безопасность тренировок известить об этом тренера;
- при отсутствии навыков плавания и/или при наличии боязни воды и т.п. сообщить об этом тренеру перед началом тренировки;
- надевая пояс для аквааэробики, убедиться, что он правильно и плотно застегнут;
- начинать выполнение упражнений только по команде тренера;
- во время тренировки следить за равновесием тела в воде, если не удастся или тяжело держать вертикальное положение тела, сообщить об этом тренеру.

40.12. Посетителям запрещается:

1. Посещать тренировки в форме, несоответствующей их типу;
2. Посещать тренировки несоответствующие своим физическим возможностям и уровню подготовленности;
3. Посещать тренировки 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;
4. Пропускать разминку. Разминка является важнейшим и обязательным блоком любой групповой тренировки, так как направлена на подготовку организма к восприятию физической нагрузки. В связи с указанным, пожалуйста, никогда не пропускайте разминку и не опаздывайте на тренировку;
5. Пользоваться мобильным телефоном (разговаривать, писать сообщение, делать фото) во время тренировки;
6. Использовать инвентарь не по назначению;
7. Выполнять физические упражнения на расстоянии от разделительных дорожек, бортиков, стен менее, чем 0,5 метра. Следите за своим пространством и не мешайте другим.

Занимающийся несёт ответственность за нарушение настоящих Правил.

40.13. По окончании тренировки по команде тренера, организованно, по очереди выйдете из воды по лестнице, держась за поручни.

40.14. Верните спортивный инвентарь в место хранения.

40.15. Строго соблюдайте установленные режимы тренировок и отдыха.

40.16. В случае нарушения настоящих правил занимающийся отстраняется от тренировок.

41. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА АКВАФЛЭТАХ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Аквафлэт – это функциональная тренировка на плоте в бассейне.

При посещении групповой тренировки Аквафлэт важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы обеспечить безопасную и комфортную тренировку для всех участников. Вот основные рекомендации:

41.1. Во избежание травм, перед началом выполнения упражнений ознакомьтесь с правилами пользования оборудования и строго следуйте правилам безопасности на тренировке. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы.

41.2. Сообщите тренеру о своих физических ограничениях, травмах или других состояниях, которые могут повлиять на выполнение упражнений.

41.3. Используйте удобную и подходящую для аквафитнеса одежду (купальник, шорты, спортивная футболка).

41.4. При опоздании к началу тренировки более чем на 5 минут, тренер имеет право не допустить Вас к тренировкам. Опаздывая, Вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — вводную часть тренировки, разминку, а также подвергаете себя и окружающих высокому риску получения травмы!

41.5. Пристегивайте плот карабином к разделителям дорожек. Это позволит надёжно зафиксировать оборудование и выполнять разнообразные упражнения.

41.6. Если не умеете плавать, ставьте плот в той части бассейна, где можно достать дно. При этом считается, что даже если упасть в воду, ничего страшного не случится, плотность воды замедлит движение тела в воде и не позволит стукнуться о дно бассейна, а высота падения слишком маленькая, поэтому сильно удариться о поверхность воды тоже не получится.

41.7. При неизбежном падении падайте вбок. Короткие стороны плота не защищены мягким нескользящим ковриком.

41.8. Ставьте ноги по краям плота. При этом не выпрямляйте коленные суставы, напрягите пресс и следите, чтобы ось тела находилась в центре плавающей поверхности.

41.9. Будьте осторожны, не разговаривайте и не отвлекайтесь при заходе и сходе с платформы, чтобы избежать соскальзывания.

41.10. Не перегружайте себя, особенно если вы новичок. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок.

41.11. После окончания тренировки уделите время на заминку и растяжку, чтобы снизить риск мышечных травм.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам получить максимальную пользу от тренировок и снизить риск травм.

42. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ НА ТРЕНИРОВКАХ С ПОГРУЖНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Виды погружного оборудования: _____

42.1. Помимо правил техники безопасности, установленных настоящим разделом, к тренировкам с погружным оборудованием применяются правила, установленные иными разделами настоящего документа, включая общие требования для тренировок в бассейне.

42.2. Сообщите тренеру о своих физических ограничениях, травмах или других состояниях, которые могут повлиять на выполнение упражнений.

42.3. Используйте оборудование только с разрешения тренера.

42.4. Ознакомьтесь с правилами пользования погружным оборудованием и строго следуйте правилам безопасности на тренировке.

42.5. Проверьте исправность погружного оборудования. Категорически запрещается тренироваться с неисправным оборудованием и инвентарем.

42.6. Бережно пользуйтесь спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом Клуба. Применяйте его строго по назначению.

42.7. Снимите с себя предметы, представляющие опасность (часы, серьги, цепочки и т.д.).

42.8. Наденьте купальный костюм и шапочку для плавания, сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь, предназначенную для бассейна (сланцы/тапочки).

42.9. Внимательно слушайте и неукоснительно выполняйте все сигналы и указания инструктора, проводящего занятия.

42.10. Выполняйте только те упражнения, которые определены тренером.

42.11. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

42.12. При случайном столкновении во время выполнения упражнений адекватно реагируйте на ситуацию, будьте аккуратными при дальнейшем выполнении упражнений.

42.13. Неукоснительно выполняйте рекомендации по технике дыхания, это особенно важно при погружении в воду.

42.14. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, кровотечения, а также при плохом самочувствии, ознобе — прекратите занятие и сообщите об этом инструктору.

42.15. Запрещено удерживать лиц, выполняющих упражнения с погружным оборудованием, под водой, выполнять акробатические прыжки, хватать друг друга за руки, ноги, голову, «топить» друг друга, громко кричать, подавать ложную тревогу.

42.16. Не перегружайте себя, особенно если вы новичок. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок.

42.17. После окончания тренировки уделите время на заминку и растяжку, чтобы снизить риск мышечных травм.

43. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При тренировках по плаванию в бассейне важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы предотвратить травмы и обеспечить комфортное пребывание в воде. Вот основные правила:

43.1. Перед началом тренировки примите душ без купального костюма, воспользоваться средствами личной гигиены. После наденьте купальный костюм (плавки).

43.2. Для тренировок по плаванию используйте только подходящую купальную одежду. Убедитесь, что у Вас есть все необходимые аксессуары, такие как очки и шапочка для плавания.

43.3. Передвигаться по помещениям бассейна следует в резиновых тапочках, чтобы сократить риск травматизма. Не бегите по краю бассейна, чтобы избежать падений. Не толкайте и не играйте с другими Клиентами, занимающихся в бассейне. Соблюдайте спокойствие и уважение к другим.

43.4. При отсутствии навыков плавания необходимо проинформировать об этом тренера бассейна. Не допускается плавание в бассейне без специального оборудования (жилета / нарукавников и др.) и без контроля со стороны тренера.

Перед заходом в воду убедитесь, что температура воды не ниже установленной нормы.

43.5. Проведите разминку перед заходом в воду для предотвращения возможных судорог.

43.6. Перед тем как войти в бассейн, убедитесь, что Вы знаете глубину воды. Начинайте плавание с мелкой части бассейна, если Вы новичок.

43.7. Не плавайте в одиночку, особенно если Вы не уверены в своих силах. Если Вы почувствуете усталость или дискомфорт, немедленно выходите из воды.

43.8. Запрещается прыгать в воду при небольшой глубине, а также подобные действия запрещаются, если вблизи находятся другие Клиенты.

43.9. Не следует надолго задерживаться под водой во время ныряния.

43.10. Контролируйте своё самочувствие во время тренировки и не находитесь слишком долго в плавательном бассейне, если для Вас вода слишком холодная.

43.11. Соблюдайте дистанцию на тренировках в бассейне, поскольку это предотвращает возможность столкновений.

43.12. Используйте спортивный инвентарь (доски для плавания, калабашки и т. д.) допускается только с разрешения тренера.

43.13. При занятиях плаванием обязательно используйте навыки самоконтроля, включая следующее:

✓ Если устал, то надо отдохнуть на воде, лежа на спине. Для этого расправить руки и ноги, лечь головой на воду и расслабиться. При необходимости закончить плавание и выйти из воды.

✓ Если замёрз, надо согреться, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова можно плыть. Если не получается согреться, то необходимо закончить плавание и выйти из воды.

✓ Если свело ногу, надо погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потянуть на себя ступню за большой палец. При повторении судорог закончить плавание и выйти из воды. При сильных судорогах необходимо как можно скорее позвать на помощь и держаться на воде, если нет возможности выбраться самостоятельно.

43.14. Необходимо брать паузу для отдыха и восстановления дыхания: лежа на животе взявшись руками за бортик, сделать глубокий вдох и погрузить голову в воду, затем выдохнуть через нос под водой до появления пузырей (эффект бурлящей воды). После выдоха поднять голову над водой и вдохнуть ртом. Повторить 10-15 раз.

43.15. При плохом самочувствии быстро подплывите к бортику и выйдите из воды, при необходимости обратитесь за помощью к тренеру и/или медицинскому работнику.

43.16. При возможном утоплении нужно немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления способности дышать самостоятельно, также следует обратиться за помощью к медицинскому работнику.

43.17. Знайте, где находятся спасательные круги и другие средства первой помощи.

43.18. Если Вы стали свидетелем несчастного случая, немедленно сообщите тренеру или персоналу бассейна.

43.19. Соблюдайте правила выхода из бассейна и используйте поручни.

43.20. После тренировки не забывайте о разминке и растяжке.

Соблюдение указанного выше, а также иных разделов настоящих Правил по водным программам Клуба поможет сделать тренировки по плаванию безопасными и приятными для всех участников.

44. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В БАСЕЙНЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

44.1. Законные представители, приобретая членскую карту для своего ребенка, включающую бассейн, обязаны обеспечить ознакомление и соблюдение в полном объеме несовершеннолетним установленными Клубом правил техники безопасности, а также на постоянной основе проводить с ребенком устный инструктаж. Законные представители / сопровождающие лица, допуская ребенка в бассейн, обязаны находиться с ним рядом каждую минуту его пребывания в мокрой зоне. **При отсутствии навыков плавания у ребёнка законные представители/сопровождающие лица обязаны проинформировать об этом дежурного тренера бассейна. Не допускается плавание в бассейне без специального оборудования (жилета/нарукавников и др.) и без контроля со стороны тренера.**

44.2. В случае наличия у ребенка при первом посещении бассейна или при появлении при последующих посещениях каких-либо изменений здоровья (перенесенные травмы, ушибы, вывихи, растяжения позвоночника, конечностей, головы, хронические заболевания и т.п.), которые требуют от тренера отступления от обычной программы тренировок с детьми данного

возраста, законный представитель ребёнка/сопровождающее лицо обязан(-о) письменно уведомить об этом работника Клуба до начала тренировки с ребёнком - о необходимости применения щадящего режима тренировок. В случае, если от законного представителя ребёнка указанного выше уведомления не поступило, тренер проводит тренировку по обычной программе, применяемой для детей данного возраста.

44.3. На тренировки в бассейне можно приводить только абсолютно здорового ребенка. В целях обеспечения безопасности оказания услуг иным Посетителям Клуб вправе отказать в оказании услуг в следующих случаях:

- если у ребенка насморк, кашель, болит горло или др. инфекционное заболевание, повышенная температура;

- если у ребенка расстройство желудка, тошнота, рвота, жидкий стул или другое кишечное недомогание;

- если у ребенка сыпь на коже, незаживающие ранки или есть иные противопоказания к тренировкам в бассейне.

44.4. Клуб не несёт ответственность за состояние здоровья ребёнка при сообщении законным представителем ребёнка/сопровождающим лицом недостоверной информации о состоянии здоровья ребенка.

44.5. Запрещается нахождение ребенка на территории бассейна без сопровождения законного представителя/сопровождающего лица либо работника Клуба.

44.6. До начала тренировки на воде законный представитель/сопровождающее лицо ребёнка обязан(-о) тщательно вымыть ребенка в душе с мылом и мочалкой. После мытья надеть на ребенка купальный костюм и шапочку. Принятие душа перед тренировкой обязательно для всех детей! После окончания тренировки помойте ребёнка в душе проточной водой, одеть и высушить ребенка.

44.7. Запрещается приносить на территорию Бассейна мелкие игрушки, которые могут быть проглочены детьми, а также иные игрушки и предметы, которые могут быть опасны для Посетителей. Законному представителю/сопровождающему лицу необходимо контролировать соблюдение данного условия наравне с другими положениями Правил.

44.8. Законный представитель/сопровождающее лицо обязан(-о) постоянно следить за соблюдением своим ребенком правил поведения в бассейне.

44.9. Законный представитель/сопровождающее лицо должен(-но) осуществлять постоянный контроль поведения и активности своего ребенка на воде, недопущение чрезмерной активности несовершеннолетнего.

44.10. Законный представитель/сопровождающее лицо обязан(-о) обучить ребенка навыкам самоконтроля, включая следующее:

- Если ребенок устал, то надо отдохнуть на воде, лежа на спине. Для этого необходимо расправить руки и ноги, лечь головой на воду и расслабиться. При необходимости закончить плавание и выйти из воды.

- Если ребенок замёрз, надо согреться, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова можно плыть. Если не получается согреться, то необходимо закончить плавание и выйти из воды.

- Если свело ногу, надо погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потянуть на себя ступню за большой палец. При повторении судорог закончить плавание и выйти из воды. При сильных судорогах необходимо как можно скорее позвать на помощь и держаться на воде, если нет возможности выбраться самостоятельно.

- Необходимо брать паузу для отдыха и восстановления дыхания: лежа на животе взявшись руками за бортик, сделать глубокий вдох и погрузить голову в воду, затем выдохнуть через нос под водой до появления пузырей (эффект бурлящей воды). После выдоха поднять голову над водой и вдохнуть ртом. Повторить 10-15 раз.

- Если ребенок почувствует хотя бы малейшее неудобство в воде, он незамедлительно должен позвать на помощь законного представителя и дежурного тренера, который всегда находится в бассейне и готов оказать Вам помощь.

44.11. Законный представитель/сопровождающее лицо должен(-но) знать сам и показать ребенку, где находятся спасательные круги и другие средства первой помощи.

44.12. Если Ваш ребенок стал свидетелем несчастного случая, он должен немедленно сообщить тренеру или персоналу бассейна.

44.13. Законный представитель/сопровождающее лицо должен(-но) помнить, что нахождение ребенка лицом в воде без движения является опасным состоянием для него и при возникновении такой ситуации законный представитель/сопровождающее лицо незамедлительно принимает меры к его спасению. Надо сразу же (в течение 10 секунд с начала возникновения опасной ситуации) начать действия по спасению:

- добраться до тонущего вплавь;
- вытащить ребенка из воды;
- позвать тренера;
- попросить окружающих незамедлительно вызвать медицинского работника;
- сразу же оказать первую помощь утопающему после его извлечения из воды.

44.14. Законному представителю/сопровождающему лицу ребёнка запрещается:

- приводить ребёнка на тренировки, находясь в состоянии алкогольного, наркотического и (или) иного токсического опьянения, что делает невозможным соблюдение законным представителем ребёнка/сопровождающим лицом настоящих Правил;
- оставлять ребёнка на ванне бассейна без присмотра даже на секунду;
- сажать или ставить ребенка на бортик бассейна;
- кормить ребенка в зоне бассейна, раздевалке и других зонах Клуба;
- вмешиваться в процесс тренировки, проводимой тренером: давать команды, инструкции или иным образом отвлекать внимание ребенка.

44.15. Законный представитель/сопровождающее лицо должен(-о) контролировать действия ребенка и не позволять ему совершать следующие действия:

- бегать (во избежание падения на мокром полу);
- мешать проведению тренировок;
- заходить в воду без разрешения тренера;
- самостоятельно без страховки законного представителя/сопровождающего лица (со стороны суши) и тренера (со стороны воды) пользоваться лестницей бассейна. Когда ребенок выходит или заходит в бассейн по лестнице, законный представитель/сопровождающее лицо обязан(-о) держать ребенка руками во избежание падения. Законному представителю/сопровождающему лицу запрещается допускать ребенка к лестнице бассейна и в бассейн без страховки со своей стороны;
- прыгать с бортика бассейна, брать оборудование и игрушки для тренировок до команды тренера;
- плавать жевательной резинкой или сосательной конфетой;
- громко кричать, брызгаться, ложно звать на помощь;
- справлять естественные нужды в бассейне. В случае нарушения данного пункта, администрация оставляет за собой право взыскать с Клиента стоимость устранения ущерба бассейна согласно Прейскуранту.

44.16. Законный представитель / сопровождающее лицо проинформирован(-но) о способах снижения риска нахождения на воде.

44.17. Законный представитель / сопровождающее лицо обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности ребенка в воде, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние физического и морального состояния ребенка на дату проведения тренировки. Подтверждает, что состояние ребенка здоровья позволяет ему посещать бассейн и тренировки в воде.

44.18. Законный представитель / сопровождающее лицо обладает необходимыми навыками контроля для посещения его ребенком бассейна, а также умением контролировать его действия как при нормальном течении купания/плавания, так и при возможных внешних воздействиях.

44.19. **Нахождение детей в бассейне не умеющих самостоятельно плавать без плавательных принадлежностей (нарукавники, иные аналогичные средства поддержки на воде) запрещено!**

44.20. В случае непредвиденных ситуаций (рвота, понос и т.п.) покиньте бассейн. Пройдите в душевую для проведения гигиенических процедур и сообщите о случившемся дежурному тренеру бассейна.

44.21. Грудничковое плавание:

- Программы грудничкового плавания на территории Клуба проводятся для детей с 3-х месяцев.
- Продолжительность группового занятия составляет, как правило, не более 30 минут.
- До и после занятия ребенка необходимо вымыть.
- Ребенок должен быть переодет в специальные подгузники для бассейна, а также в шапочку для бассейна.
- На занятиях по грудничковому плаванию обязательно непосредственное нахождение в воде вместе с ребенком одного законного представителя (для нахождения в воде должен быть в купальном костюме и шапочке для плавания, а также соблюдать все иные требования техники безопасности, установленные настоящим документом).
- Законный представитель обязан неукоснительно выполнять все требования тренера в процессе тренировки, внимательно следить за техникой выполнения упражнений.
- Законный представитель несет полную ответственность за ребенка, контролировать правильность выполнения всех упражнений в воде, четко следовать инструкциям тренера.
- Параметры чаши бассейна для грудничкового плавания: пологое дно, глубина бассейна 0,5 метров или 1,0- 1,2 метра. Температура воды 32-34 градуса.
- Законный представитель должен следить за состоянием своего ребенка, при любых малейших признаках ухудшения самочувствия ребенка, необходимо прекратить занятие, при необходимости обратиться за первой помощью.

Соблюдение указанных выше правил, а также рекомендаций, содержащихся в иных разделах, позволит сделать пребывание ребенка в бассейне безопасным, а тренировки по плаванию эффективными.

45. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА SUP(САП-БОРД)

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

SUP (САП-БОРД) — это доска для гребли стоя с веслом в руках. Доска приводится в движение за счет движения весла. Надувные доски предназначены для эксплуатации на небольших закрытых – водоёмах и реках спокойного течения.

Клуб осуществляет тренировки на Sup в заранее определенных местах, место и время тренировок необходимо уточнять на сайте Клуба / в зоне рецепции Клуба.

При отсутствии навыков плавания необходимо проинформировать об этом тренера. Не допускается тренировка на Sup без специального оборудования (жилета) и без контроля со стороны тренера.

45.1. В комплект Sup входит:

1. Надувная доска.
2. Весло. Правильная длина весла – на 15-20 см выше Вашего роста. Собирая весло, убедитесь, что все части правильно и крепко скреплены между собой. Если весло собрано ненадежно, его лопасть может отвалиться и утонуть, Весло изготовлено из очень хрупкого материала, поэтому нельзя веслом отталкиваться от берега, чертить им по дну, облакачиваться на него на берегу. Материал лопасти может расслоиться, и весло выйдет из строя.
3. Плавник. На надувных Sup досках при закреплении плавника должен произойти щелчок. В случае плохой установки плавника, он может выпасть. Это очень опасно, т.к. доска будет просто неконтролируема.
4. Страховочный трос – лиш. Он пристёгивается за ногу липучкой быстро и просто. Особенно это актуально в ветреную погоду, в случае падения с доски, лиш не даст доске уплыть от

Вас. Помните, Ваша доска - это спасательный круг, а лиш - это то, что Вас связывает. На берегу не оставляйте Sup плавником вниз - на него могут наступить или прыгнуть и сломать.

5. Спасательный жилет. Все Клиенты должны его надевать, также, как и уметь плавать, это своеобразный ремень безопасности на воде.

45.2. Для безопасной и комфортной водной прогулки на Sup рекомендуется иметь:

1. Пресную воду. На открытом пространстве под действием солнца человеческий организм быстро теряет влагу, её необходимо восстанавливать, иначе Вы можете получить солнечный удар. На надувной доске есть специально отведённое место, которое позволит Вам не держать бутылку в руках, а надёжно закрепить её – это карго-система.

2. Солнцезащитные очки и крем. Как известно, на воде солнце усиливает свои свойства.

3. Репелленты. Иногда оводы и слепни сильно мешают комфортной гребле.

4. Головной убор.

5. Мобильную связь. Предварительно зарядите телефон и поместите его в водонепроницаемый чехол.

6. Сменный комплект одежды.

Техника гребли на sup стоя:

• Во избежание травм, перед началом тренировки необходимо ознакомиться с правилами пользования оборудования и строго следовать правилам безопасности. В течение всей тренировки внимательно слушайте команды тренера и в точности следуйте его указаниям по соблюдению техники с целью сохранения здоровья и неполучения травмы.

• Гребец на сап-доске стоит посередине, в самом широком месте. Стойка гребца довольно проста – ноги на ширине плеч, колени чуть присогнуты, корпус прямо. Это позволяет сохранять баланс.

• Возьмите весло в руки таким образом, чтобы одна рука была на ручке, а другая примерно по середине вала. Обратите внимание на то, чтобы изгиб лопасти смотрел «от себя».

• Опустите весло в воду, вытягиваясь вперед, но так, чтобы сохранить баланс.

• Верхней рукой давите вниз, а нижней протягивайте весло к себе. Сап гребля также предусматривает смену рук через 2-4 гребка. Чтобы это осуществить, просто поставьте весло перед собой и поменяйте местами руки, а затем начинайте грести с другого борта.

• Обратите внимание, что гребок должен проходить вдоль бортов, иначе Вас будет разворачивать.

• Для того, чтобы осуществить остановку, необходимо просто опустить весло в воду. Для гарантии можно осуществить гребок в обратную сторону.

45.3. Техника гребли на Sup стоя на коленях:

На sup-е грести будет проще, стоя на коленях. Особенно это касается новичков, которым сложно дается балансирование.

Чтобы гребля на доске стоя с веслом на коленях в первый раз прошла успешно, встаньте таким образом, чтобы ручка для переноски была ровно под Вами. Ноги при этом необходимо раздвинуть, чтобы колени были на расстоянии 20-30 см друг от друга. Когда Вы почувствуете баланс и сможете спокойно грести, можно присаживаться для отдыха или наоборот попробовать встать.

45.4. Техника разворота на Sup доске:

• Первый способ: вместо того, чтобы совершить гребок вдоль борта, попробуйте описать полукруг от носа доски. Если полукруг уходит вправо, то сап будет поворачивать влево, и наоборот.

• Второй способ разворота – обратный гребок. Если Вы опустите весло позади пятки и будете грести к носу борта, то увидите, как сап начнет разворачиваться. Разворот происходит именно в ту сторону, с которой Вы гребете.

45.5. Дополнительные рекомендации во время гребли на Sup доске:

• Не отвлекайтесь на разговоры, можете потерять баланс.

• Не подплывайте близко друг к другу, избегайте столкновений. В том случае, когда столкновение неизбежно, предупредите остальных, чтобы все успели сесть на колени и остаться на плаву.

• При движении не трогайте неподвижные предметы, это может привести к разбалансировке и потере равновесия.

- Заканчивая водную прогулку, не врезайтесь плавником в берег. Падение в конце прогулки при выходе на сушу – частая ошибка в SUP-турах. Притормаживайте веслом или спрыгивайте с доски заранее. Также можно присесть на колени и спокойно выйти на берег.

- Тренировки на sup-борде категорически запрещены лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лицам, принимающим лекарственные препараты, которые оказывают угнетающее действие на центральную нервную систему и реакцию. В том числе, с остаточными признаками таких состояний (похмелье и пр.);

45.6. Факторы риска, которые могут привести к несчастному случаю:

- нарушение техники безопасности;
- невыполнение команд тренера;
- отставание от группы;
- самостоятельный выход на маршрут без разрешения тренера;
- страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой помощи при заболевании и травматизме;
- нарушение правил поведения на открытой воде.
- одежда и экипировка, не соответствующая погодным условиям.

45.7. Требования безопасности на воде:

1. Перед выходом на воду и после высадки соберитесь в определенном, указанном тренером месте. Выход на воду и высадка разрешается только по команде тренера.

2. Перед выходом на воду наденьте спасательный жилет.

3. Производить посадку на SUP-доску, вставая на середину палубы SUP-доски.

4. Находясь на SUP-доске запрещается:

- сходить с SUP-доски и подниматься на нее в месте, не предназначенном для этого;
- отпускать весло;
- бросать мусор;
- перегружать доску.

5. В случае появления признаков укачивания, тошноты или другом ухудшении состояния здоровья сообщите тренеру.

6. Строго запрещается купаться в местах с быстрым течением, движении других водо-моторных судов, прыгать в воду в неизвестных местах.

7. В случае опрокидывания SUP-доски следует держаться за борта SUP-доски, избегая резких движений и не наклоняя SUP-доску на одну сторону.

8. Помните, что при тренировках на SUP-доске и на открытой воде существует повышенный уровень требований к технике безопасности.

45.8. Член Клуба проинформирован о способах снижения риска нахождения на открытой воде. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния на дату проведения тренировки. Подтверждает, что состояние его здоровья позволяет ему посещать тренировки на SUP-доске;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для посещения тренировок на открытой воде, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных внешних воздействиях.

46. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТЕРМАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

Посещение термального комплекса может быть приятным и расслабляющим опытом, однако важно соблюдать правила техники безопасности для обеспечения безопасности и здоровья. Вот основные рекомендации:

46.1. Перед входом в бассейн или термальную зону обязательно примите душ с мылом. Используйте специальные тапочки или шлепанцы, чтобы избежать скольжения и заражения грибковыми инфекциями.

46.2. Не проводите слишком много времени в саунах и банях — следите за своим самочувствием. При появлении головокружения, слабости или других неприятных ощущений немедленно покиньте сауну или баню.

46.3. Пейте достаточное количество воды, чтобы избежать обезвоживания, особенно если Вы находитесь в сауне или парной.

46.4. Будьте внимательны на скользких поверхностях. Используйте поручни и старайтесь не бегать. Следите за детьми и не оставляйте их без присмотра.

46.5. Не оставайтесь в сауне или парной более 15-20 минут за один раз. После сауны рекомендуется охладиться (например, приняв прохладный душ) и отдохнуть.

46.6. Между процедурами/подходами, делайте перерывы, чтобы дать организму время на восстановление.

46.7. Не посещайте Термальный комплекс на голодный желудок, а также ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи.

46.8. Ознакомьтесь с правилами и рекомендациями, установленными администрацией термального комплекса, и следуйте им.

46.9. Будьте внимательны к своему состоянию и состоянию окружающих. Если заметили кого-то, кому требуется помощь, позовите любого находящегося рядом сотрудника Клуба.

46.10. Если у Вас есть хронические заболевания или Вы не уверены в своем состоянии здоровья, проконсультируйтесь с врачом перед посещением Термального комплекса. Беременным женщинам следует быть особенно осторожными, перед посещением Термального комплекса необходимо проконсультироваться с врачом.

46.11. При посещении Термального комплекса запрещается:

- вход на территорию Термального комплекса лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лицам, принимающим лекарственные препараты, которые оказывают угнетающее действие на центральную нервную систему и реакцию. В том числе, с остаточными признаками таких состояний (похмелье и пр.);

- проносить, употреблять спиртные напитки на всей территории Термального комплекса;

- наносить на кожу косметические средства (в том числе мази, кремы, спреи, мед и т.д.) перед и во время посещения Термального комплекса;

- пользоваться специальными средствами (варежки, мочалки и т.п.) во время посещения Термального комплекса;

- посещать Термальный комплекс лицам с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей;

- использовать душевые/сауны/бани для бритья, стирки и сушки одежды;

- справлять естественную нужду в душевых и иных зонах, кроме туалетных комнат;

- заходить в помещения, предназначенные для служебного пользования;

- прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование, в том числе сенсор информационных табло;

- приносить свой инвентарь для парений Термальном комплексе Клуба;

- портить инвентарь, оборудование и имущество Термального комплекса;

- использовать на территории Термального комплекса жевательную резинку, принимать пищу, использовать стеклянную тару.

Клуб вправе удалить с территории Термального комплекса посетителей, нарушивших правила посещения.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет сделать Ваше посещение термального комплекса безопасным и приятным.

47. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТЕРМАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

Посещение термального комплекса для детей требует соблюдения определенных правил техники безопасности, чтобы обеспечить безопасность и комфорт как детей, так и их сопровождающих. Вот основные рекомендации:

47.1. Дети должны находиться под постоянным наблюдением взрослых. Не оставляйте детей без присмотра даже на короткое время.

47.2. Перед посещением комплекса ознакомьтесь с правилами поведения на территории. Объясните детям, что можно, а что нельзя делать.

47.3. Убедитесь, что у ребенка нет медицинских противопоказаний для посещения термального комплекса. При наличии хронических заболеваний или аллергий проконсультируйтесь с врачом.

47.4. Будьте внимательны на мокрых и скользких полах. Следите, чтобы дети не бегали и не прыгали в зона Термального комплекса.

47.5. Не оставляйте детей в сауне или бане на длительное время. Для детей рекомендуется не более 5-10 минут.

47.6. Убедитесь, что температура и влажность в сауне подходят для детей. Информация по температурному режиму размещена на информационных досках около каждой сауны и бани.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет обеспечить безопасность и комфорт при посещении термального комплекса для детей. Всегда помните, что безопасность детей — это приоритет.

48. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУН (ХАМАМ, ФИНСКАЯ САУНА, ГОЛИАФ, СОЛЯНАЯ БАНЯ, БИОСАУНА, ТРОПИЧЕСКАЯ БАНЯ И ТРОПИЧЕСКИЙ ДУШ)

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

Общие правила техники безопасности:

48.1. Посещайте сауны только при хорошем общем самочувствии. В случае недомогания рекомендуется отказаться от посещения саун. Если же недомогание возникло во время посещения, незамедлительно обратитесь к любому находящемуся рядом сотруднику Клуба.

48.2. Для посещения саун и бань обязательно используйте фетровую шляпу или шерстяную шапку.

48.3. Наклеенные на тело лейкопластыри снимите перед входом в сауну.

48.4. Посещение сауны разрешается только при наличии купального костюма, специальной нескользящей резиновой обуви.

48.5. Перед входом в сауну снимайте украшения, часы, металлические заколки, которые могут травмировать кожу и оставить ожог.

48.6. Детям использование саун не рекомендуется, однако, в случае принятия законным представителем решения о посещении ребенком сауны, такое посещение возможно строго под присмотром и под персональную ответственность законного представителя / сопровождающего лица.

На территории саун категорически запрещается:

- Обильно лить воду на камни электрической печи (во избежание попадания воды на электрические контакты). Объем воды не должен превышать 200 грамм, только после полного испарения воды с камней по истечении 5 минут можно повторить процедуру. В случае нарушения правил обращения с электрической печью, оборудование будет ломаться, и баня будет закрыта на ремонт;

- Сушить полотенца, халаты и другие вещи рядом/на с электрической печью в сауне;

- самостоятельно использовать в саунах Клуба средства ароматерапии - травы, аромамасла, веники и т. п.

запрещено находиться в зоне саун детям, не достигшим возраста 18 лет, без присмотра родителей/сопровождающего лица/персонального тренера. Ответственность за жизнь и здоровье, самочувствие и поведение детей любого возраста на территории саун несут законные представители и доверенные лица.

48.7. Хамам

В помещении парной создается особая атмосфера - высокая влажность и невысокая температура, за счет чего в хаммаме организму легко, не возникает проблем с дыханием, тело прогревается постепенно. Достаточно бережное воздействие достигается за счет разного уровня температуры в центре и у стен парилки. Для мягкого нагревания используют именно камень, что делает процедуру парения приятной, прогревающей и оздоравливающей. Для посещения хаммам есть множество показаний, но и противопоказаний тоже.

Посещение хаммам требует соблюдения определенных правил техники безопасности, чтобы обеспечить безопасное и комфортное парение.

Основные рекомендации:

- не посещайте парную при плохом самочувствии, в том числе головной боли, изменении артериального давления и т.п., что на первый взгляд должно улучшиться при расслаблении и отдыхе, но на самом деле может еще больше ухудшиться, так как парение – это нагрузка для организма;
- при входе в парную размещена информационная табличка с указанием температурного режима и рекомендуемого времени пребывания, ознакомьтесь с информацией перед входом в парную;
- если вы проводите ряд процедур, делайте перерывы 5-7 минут между заходами
- после каждого парения принимайте прохладный душ;
- заходя в парную перемещайтесь медленно и аккуратно, в помещении много пара и влажные полы. Будьте осторожны;
- не заходите в парную босиком, так вы можете поскользнуться;
- Не садитесь у зоны или над зоной подачи пара, так вы можете обжечься;
- нельзя поливать на датчик температур воду и сбивать программу подачи пара, что может привести к резкому выбросу большого количества пара и обжечь слизистую глаз и носа, а также кожные покровы;
- до и после проведения парения, сполосните скамейку используя душевую лейку, размещенную на стене и/или сгон;
- открывая и закрывая дверь парной, будьте осторожны, берегите пальцы ног и рук от защемления;
- при любых недомоганиях или плохом самочувствии незамедлительно покиньте помещение парной и обратитесь к любой находящемуся рядом сотруднику Клуба.

48.8. Финская сауна

Основная особенность финской сауны — высокая температура воздуха (до 100 °С) при низкой влажности (5–20%).

1. Не посещайте парную при плохом самочувствии, в том числе головной боли, изменении артериального давления и т.п., что на первый взгляд должно улучшиться при расслаблении и отдыхе, но на самом деле может еще больше ухудшиться, так как парение – это нагрузка для организма
2. При входе в сауну размещена информационная табличка с указанием температурного режима и рекомендуемого времени пребывания, ознакомьтесь с информацией перед входом в сауну.
3. Открывая и закрывая дверь парной, будьте осторожны, берегите пальцы ног и рук от защемления.
4. Не заходите в парную босиком, так Вы можете поскользнуться.
5. Используйте полотенце для сидения, чтобы поддерживать гигиену.
6. Не садитесь непосредственно у печи, дотрагиваться до ее поверхности и/или камней, так вы можете обжечься.

7. Не поливайте на камни воду. Финская сауна – это сауна сухого жара.
8. Перед входом примите душ, чтобы удалить с кожи загрязнения и косметические средства. Это поможет сохранить чистоту и гигиену в помещении. вытрите себя насухо.
9. Защитите головным убором волосы и голову, чтобы не допустить перегревания.
10. при использовании полок в сауне будьте осторожны. Чтобы не упасть не прыгайте, не делайте резких движений, спускайтесь с полок аккуратно, медленно, придерживайтесь руками за полку.
11. В первый раз оставайтесь в помещении сауны всего несколько минут, хотя это зависит от температуры: например, если последняя достигает 70-80 °С, то около 5 мин, а если 100 °С - не более 3 мин. После этого, немного остыв и приняв душ, можно зайти уже на более длительное время - 6-10 мин. Как только Вы почувствуете, что нужно сделать перерыв, сразу же выходите.
12. Заходя в парную перемещайтесь медленно и аккуратно. Будьте осторожны.
13. Выйдя из сауны сделайте перерыв не менее, чем на четверть часа. Последующие заходы разрешается делать более продолжительными. Но крайне не рекомендуется делать их более четверти часа.
14. Новичкам с чрезмерной массой тела следует делать большее число парений, но продолжительность должна быть сокращена.
15. В перерывах между парениями принимайте прохладный душ. Температуру воды понижайте строго поэтапно. Употребляйте большое количество жидкости. Отлично подойдут травяной чай, минеральная вода.
16. Для обливания используйте слегка прохладную воду, а не ледяную, очень резкий перепад температур нанесет вред здоровью.
17. Не рекомендуется пребывать в сауне более 2-х часов в совокупности (с перерывами).
18. обращайтесь внимание на свое самочувствие. Если Вы почувствовали головокружение, слабость или другие неприятные симптомы, немедленно покиньте помещение и отдохните. При необходимости оказания помощи, обратитесь к любому находящемуся рядом сотруднику.
19. До и после проведения процедуры парения остудите тело под душем. Вытрите полотенцем или просто обсохните при комнатной температуре.
20. Перед тем как надевать одежду, обязательно дайте себе время остыть. Иначе потоотделение будет продолжаться. Однако нужно следить за тем, чтобы не замерзнуть, поскольку организм после сауны обладает повышенной чувствительностью.
21. Следует помнить, что приведенные выше рекомендации касаются именно суховоздушной бани, поскольку повышение влажности воздуха приводит к другим эффектам (иногда прямо противоположным), поэтому просим Вас не увеличивать процент влажности в помещении сауны.

48.9. Голиаф (Goliath) (мельница для бани)

Колесо «Мельницы» своим движением создает атмосферу расслабленности. Ковши, расположенные на концах, зачерпывают воду, и поливают ей камни печи, заполняя пространство облаками густого насыщенного пара.

При посещении сауны «Голиаф» или любой другой сауны важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы обеспечить комфорт и безопасность для себя и других Посетителей. Вот некоторые основные рекомендации:

1. Не посещайте парную при плохом самочувствии, в том числе головной боли, изменении артериального давления и т.п., что на первый взгляд должно улучшиться при расслаблении и отдыхе, но на самом деле может еще больше ухудшиться, так как парение – это нагрузка для организма.
2. При входе в сауну размещена информационная табличка с указанием температурного режима и рекомендуемого времени пребывания, ознакомьтесь с информацией перед входом в сауну. Открывая и закрывая дверь парной, будьте осторожны, берегите пальцы ног и рук от защемления. Заходя в парную, перемещайтесь медленно и аккуратно, в помещении много

пара и влажные полы. Будьте осторожны. Нельзя заходить в парную босиком, так Вы можете поскользнуться.

3. Перед входом примите душ, чтобы удалить с кожи загрязнения и косметические средства. Это поможет сохранить чистоту и гигиену в помещении. вытрите себя насухо.

4. Защитите головным убором волосы и голову, чтобы не допустить перегревания.

5. Заходя в парную перемещайтесь медленно и аккуратно. Будьте осторожны.

6. Не оставайтесь в сауне слишком долго. Рекомендуется проводить в сауне не более 15 минут за один раз. Слушайте свое тело и выходите, если почувствуете дискомфорт. После каждого парения принимайте прохладный душ.

7. Пейте достаточное количество воды до и после посещения сауны, чтобы избежать обезвоживания.

8. Используйте полотенце для сидения, чтобы поддерживать гигиену.

9. При использовании полок в сауне будьте осторожны. Чтобы не упасть не прыгайте, не делайте резких движений, спускайтесь с полок аккуратно, медленно, придерживайтесь руками за полку.

10. Выход из сауны: после посещения сауны дайте своему организму остыть в течение 20-30 мин., не выходите сразу на холодный воздух.

11. Обращайте внимание на свое самочувствие. Если Вы почувствовали головокружение, слабость или другие неприятные симптомы, немедленно покиньте помещение и отдохните. При необходимости оказания помощи, обратитесь к любому находящемуся рядом сотруднику.

При любых недомоганиях или плохом самочувствии незамедлительно покиньте помещение парной и обратитесь к любой находящемуся рядом сотруднику Клуба. Соблюдение этих правил поможет сделать ваше посещение сауны более приятным и безопасным.

48.10. Соляная баня

Соляные бани, обеспечивают поступление в организм отрицательных ионов. Это активизирует работу всех систем организма, улучшает состояние органов, тонизирует и усиливает деятельность сердечно-сосудистой системы.

По степени полезного эффекта посещение соляной бани значительно опережает обычные процедуры, что высоко оценивается специалистами и Посетителями.

Соляная баня создается специально для прохождения оздоровительных процедур. Она значительно отличается от других помещений банного комплекса. Основным ее признаком является наличие на ее стенах соляных панелей.

Когда влажность воздуха повышается, соль реагирует с частицами пара, и в воздух начинают выделяться отрицательные ионы. Именно они являются полезными элементами, активно воздействующими на кожу и органы дыхания пользователей.

Воздействие отрицательных ионов благоприятно воздействует на разные системы и органы. В первую очередь, положительный эффект сказывается на органах дыхания.

Посещение соляной бани может быть полезным для здоровья, но, как и любое другое оздоровительное мероприятие, требует соблюдения определенных правил техники безопасности. Вот основные рекомендации:

1. При входе в баню размещена информационная табличка с указанием температурного режима и рекомендуемого времени пребывания, ознакомьтесь с информацией перед входом в баню. Открывая и закрывая дверь бани, будьте осторожны, берегите пальцы ног и рук от защемления. Заходя в баню, перемещайтесь медленно и аккуратно. Нельзя заходить в парную босиком.

2. Не посещайте баню при плохом самочувствии, в том числе головной боли, изменении артериального давления и т.п., что на первый взгляд должно улучшиться при расслаблении и отдыхе, но на самом деле может еще больше ухудшиться.

3. Перед входом в соляную баню примите душ, чтобы удалить с кожи загрязнения и косметические средства. Это поможет сохранить чистоту и гигиену в помещении.

4. Не злоупотребляйте временем, проведенным в бане. Рекомендуется ограничить сеанс до 20-30 минут, особенно если Вы впервые посещаете такое заведение.

5. Пейте достаточное количество воды до и после посещения бани, чтобы избежать обезвоживания.

6. Если Вы впервые находитесь в соляной бане, начните с коротких сеансов, постепенно увеличивая их продолжительность.

7. Используйте полотенце для сидения, чтобы поддерживать гигиену.

8. При использовании полок в сауне будьте осторожны. Чтобы не упасть не прыгайте, не делайте резких движений, спускайтесь с полок аккуратно, медленно, придерживайтесь руками за полку.

9. Обращайте внимание на свое самочувствие. Если Вы почувствовали головокружение, слабость или другие неприятные симптомы, немедленно покиньте помещение и отдохните. При необходимости оказания помощи, обратитесь к любому находящемуся рядом сотруднику.

10. После посещения бани рекомендуется увлажнить кожу кремом или маслом, чтобы предотвратить ее пересушивание.

Соблюдение этих правил поможет сделать Ваше посещение соляной бани безопасным и приятным.

48.11. Биосауна

Биосауна - современное название сауны, в которой усовершенствован климат традиционной сауны, это целый комплекс современных технологий в сочетании с природными материалами рассчитанный на комплексное влияние на физическое самочувствие и душевный комфорт Посетителя.

При строительстве в биосауну устанавливается печь с парогенератором, что позволяет достичь влажности в парной 60-70% при температуре воздуха 45-65 С° с пульсирующим или постоянным паровыделением.

При посещении биосауны важно соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы обеспечить комфорт и безопасность как для себя, так и для других Посетителей. Вот основные рекомендации:

1. При входе в сауну размещена информационная табличка с указанием температурного режима и рекомендуемого времени пребывания, ознакомьтесь с информацией перед входом в сауну. Открывая и закрывая дверь сауны, будьте осторожны, берегите пальцы ног и рук от защемления. Заходя в сауну, перемещайтесь медленно и аккуратно. Нельзя заходить в сауну босиком.

2. Не посещайте сауну при плохом самочувствии, в том числе головной боли, изменении артериального давления и т.п., что на первый взгляд должно улучшиться при расслаблении и отдыхе, но на самом деле может еще больше ухудшиться.

3. Перед входом в биосауну примите душ, чтобы удалить с кожи загрязнения и косметические средства. Это поможет сохранить чистоту и гигиену в помещении.

4. Не рекомендуется находиться в биосауне более 15-20 минут за один раз. Давайте организму время для отдыха.

5. Если Вы впервые посещаете биосауну, начните с коротких сеансов и постепенно увеличивайте время пребывания.

6. Нельзя поливать на датчик температур воду и сбивать программы оборудования сауны.

7. Используйте полотенце для сидения, чтобы поддерживать гигиену.

8. При использовании полок в сауне будьте осторожны. Чтобы не упасть не прыгайте, не делайте резких движений, спускайтесь с полок аккуратно, медленно, придерживайтесь руками за полку.

9. Если Вы чувствуете головокружение, слабость или другие неприятные симптомы, немедленно покиньте биосауну и отдохните.

Соблюдение этих рекомендаций поможет сделать Ваше посещение биосауны безопасным и приятным.

48.12. Тропическая баня

Тропическая баня — это помещение для релаксации и уединения с высокой влажностью воздуха. При входе в баню размещена информационная табличка с указанием температурного режима и рекомендуемого времени пребывания, ознакомьтесь с информацией перед входом в баню.

1. До посещения тропической бани уточняйте информацию о температуре, влажности воздуха, а также находящимся в помещении бани растениях и прочих ароматах, во избежание плохого самочувствия, аллергических реакций.
2. Открывая и закрывая дверь бани, будьте осторожны, берегите пальцы ног и рук от защемления. Заходя в баню, перемещайтесь медленно и аккуратно. Нельзя заходить в баню босиком.
3. В тропической бане возможно сочетание определенной температуры и влажности воздуха с ароматами различных растений. Это могут быть как живые растения, так и искусственные ароматы (ароматизаторы / распылители и др.).
4. Нельзя поливать на датчик температур воду и сбивать программы оборудования бани.
5. Используйте полотенце для сидения, чтобы поддерживать гигиену.
6. При использовании полок в сауне будьте осторожны. Чтобы не упасть не прыгайте, не делайте резких движений, спускайтесь с полок аккуратно, медленно, придерживайтесь руками за полку.
7. Не посещайте баню при плохом самочувствии, в том числе головной боли, изменении артериального давления и т.п., что на первый взгляд должно улучшиться при расслаблении и отдыхе, но на самом деле может еще больше ухудшиться. Высокая влажность воздуха в сочетании с вышеуказанной температурой и возможным наличием специфических ароматов может оказать неблагоприятное воздействие на Ваше здоровье и общее самочувствие.

48.13. Тропический душ

Тропический душ получил своё название за схожесть с мощными освежающими потоками тёплого дождя.

1. До использования тропического душа убедитесь в исправности устройства.
2. Посещайте тропический душ только в специальной резиновой обуви с нескользящей подошвой.
3. Проверьте температуру воды, выберите для себя комфортную температуру.
4. Соблюдайте осторожность при входе и выходе из душа. Мокрые поверхности могут быть скользкими. При наличии ступени убедитесь, что она устойчиво закреплена и не имеет движения. Перемещайтесь медленно и аккуратно.
5. При посещении тропического душа запрещено проведение эстетических/косметических процедур Посетителями.
6. Не сбивайте программу устройства, не ломайте, не кидайте оборудование.
7. По завершении эксплуатации выключите устройство.
8. При использовании тропического душа необходимо учитывать особенности такого рода устройства, которые связаны с наличием мощных потоков воды, имеющих определенную интенсивность – данная особенность может оказывать влияние на Ваш организм, поэтому для посещения тропического душа необходимо убедиться, что у Вас отсутствуют медицинские противопоказания к такого рода воздействию на Ваш организм.

49. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СНЕЖНОЙ КОМНАТЫ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

Снежная комната для сауны или бани представляет собой специально оборудованное помещение, в котором поддерживается низкая температура воздуха. При входе в комнату размещена информационная табличка с указанием температурного режима и рекомендуемого времени пребывания, ознакомьтесь с информацией перед входом в комнату.

49.1. Снежная комната представляет собой экстремальное охлаждение, особенно после посещения саун или бань. Сильные перепады температур в данном случае могут оказать неблагоприятное воздействие на Ваш организм, поэтому при наличии медицинских противопоказаний/плохом самочувствии необходимо воздержаться от посещения снежной комнаты. До посещения такого рода процедуры закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.

49.2. Снежная комната предназначена для экстремального охлаждения после нагревания, поэтому посещайте её только после прогрева в других банях и саунах.

49.3. Будьте осторожны, если у Вас есть какие-то проблемы со здоровьем. При первых признаках недомогания немедленно покиньте снежную комнату и обратитесь за помощью к сотрудникам Клуба.

49.4. Длительное пребывание в снежной комнате может привести к переохлаждению и оказать отрицательное влияние на организм.

49.5. Рекомендуемое время пребывания в снежной комнате – до 5 мин.

49.6. В снежной комнате необходимо находиться в специальной обуви с нескользящей подошвой. Открывая и закрывая дверь комнаты, будьте осторожны, берегите пальцы ног и рук от защемления. Заходя в комнату, перемещайтесь медленно и аккуратно. Нельзя заходить в комнату босиком.

49.7. В снежную комнату запрещается заходить мокрыми.

49.8. Соблюдайте временной интервал между посещением бань и саун термальной зоны Клуба и снежной комнаты. Такой интервал должен составлять от 5 мин.

49.9. В снежной комнате находитесь в положении сидя или лежа (если нахождение в положении лежа предусмотрено оборудованием снежной комнаты) с использованием полотенца.

49.10. Контролируйте дыхание, не захватывайте легкими большое количество холодного воздуха.

49.11. Соблюдение указанных в настоящем разделе, а также в иных разделах, относящихся к посещению термального комплекса Клуба, правил сделает Ваше пребывание в снежной комнате безопасным и комфортным.

50. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОДНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ДОРОЖКА КНЕЙПА

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

Дорожка Кнейпа представляет собой специальную систему для контрастных процедур, состоящую из корпуса с двумя или четырьмя ванночками, наполненными горячей и холодной водой. Чередование происходит по схеме «холодная-горячая», такая последовательность позволяет добиться оптимального эффекта для сосудов и улучшения кровообращения.

Для удобства Клиентов каждая ванна оборудована поручнями, которые помогают сохранять равновесие.

Основное преимущество дорожки Кнейпа заключается в её простоте и эффективности. Контрастные ванны для ног стимулируют кровообращение, помогают укрепить иммунную систему, улучшить состояние сосудов, повысить общий тонус организма и помогают в профилактике различных заболеваний. Процедуры с применением гидротерапевтических ванн позволяют достичь устойчивых результатов при регулярном использовании.

Посещение водной процедуры на дорожке Кнейпа требует соблюдения определенных правил техники безопасности для обеспечения здоровья и безопасности всех Посетителей. Вот основные рекомендации:

50.1. Убедитесь, что Вы находитесь в хорошем самочувствии и не имеете признаков простуды или инфекций. Не посещайте процедуру при плохом самочувствии.

50.2. Примите душ перед началом процедуры, чтобы удалить загрязнения и пот с кожи.

50.3. Следите за температурой воды и воздуха. Если Вам становится слишком холодно или жарко, немедленно покиньте процедуру. Не оставайтесь в воде слишком долго, чтобы избежать переохлаждения или перегрева.

50.4. Перемещаясь держитесь за поручни, и двигайтесь аккуратно, чтобы избежать скольжения на мокрых поверхностях. Не бегите и не толкайтесь, чтобы избежать травм.

50.5. Если Вы чувствуете дискомфорт, усталость или головокружение, немедленно прекратите процедуру и отдохните.

50.6. Начинайте с коротких сеансов и постепенно увеличивайте их продолжительность.

50.7. Следуйте всем указаниям и рекомендациям персонала Клуба. Не используйте дорожку Кнейпа в случае, если Вы не уверены в своих действиях или состоянии здоровья.

50.8. Начинайте процедуру с хождения по прохладной воде, переходя в горячую. Шагать нужно не спеша, сохраняя дыхание.

50.9. Аккуратным и медленным шагом проходите каждую ванну. Продолжительность прогулки — 10 минут.

50.10. Категорически запрещено в ванну «для ног» опускаться всем телом, нырять, купать детей, споласкивать лицо и набирать воду в рот.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет Вам безопасно и с пользой провести время на дорожке Кнейпа.

51. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОДНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ДУШ ВИШИ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

Душ Виши – это гидромассаж, по своему виду похожий на сильный дождь разной интенсивности. Эффект массажа достигается благодаря струям воды, подающимся под определенным давлением и с определенной температурой.

В процессе процедуры на тело Посетителя подаются струи воды, которые в течение нескольких минут распыляются на все тело.

Душ Виши может быть трех видов распыления:

- Дождевой – струи воды, попадая на тело, ощущаются как капли дождя. В отличие от других видов душа Виши, эти струи считаются самыми плотными.

- Игольчатый – струи воды очень частые и тонкие, что создает ощущение легкого покалывания иглами. Производят хороший массажный эффект.

- Пылевой – душ этого вида больше направлен на расслабление, чем на массаж, так как струи распыляются на тело под слабым напором, создавая эффект облака или пыли.

Душ Виши обладает одновременно двумя факторами, влияющими на организм человека:

- Механический: это мягкое воздействие струй воды на тело, которое производит массажное и лимфодренажное действия, а также улучшает кровообращение и снимает нервное напряжение.

- Температурный: разная температура воды душа Виши помогает снять усталость и раздражение, улучшить сон и повысить общий иммунитет. Для душа Виши может использоваться теплая, прохладная, холодная и индифферентная вода.

Душ Виши популярен при решении эстетических несовершенств тела, так он способствует улучшению обменных процессов и благоприятно отражается на состоянии кожи. Также душ Виши помогает поддерживать тонус кожи.

Кроме того, что душ способен снять нервное напряжение, он еще и отлично снимает мышечное напряжение.

Душ Виши имеет ряд противопоказаний, которые необходимо уточнять при посещении консультации врача.

При посещении водной процедуры душ Виши важно соблюдать определенные правила техники безопасности для предотвращения травм и обеспечения комфортного и безопасного пребывания на процедуре. Вот основные рекомендации:

51.1. Не используйте оборудование, если оно неисправно, сообщите об этом сотруднику Клуба.

51.2. Для проведения процедуры сполосните поверхность лежака водой.

51.3. При неприятных или болевых ощущениях, остановите процедуру.

51.4. При использовании Душа виши будьте осторожны, чтобы не упасть. Не прыгайте и не спрыгивайте с лежака, не делайте резких движений, спускаясь придерживайтесь руками за лежак.

51.5. Не ходите босиком по помещению, используйте специальные тапочки для мокрых помещений на нескользящей подошве.

51.6. Не проводить процедуру при плохом самочувствии, недомогании и наличии противопоказаний.

51.7. После сеанса расслабьтесь и полежите. Также рекомендуется выпить воды или тёплого чая и увлажнить кожу.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет сделать процедуру душа Виши безопасной и приятной.

52. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ПАРЕНИЙ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

Посещение групповых парений, таких как бани или сауны, требует соблюдения определенных правил техники безопасности для обеспечения здоровья и комфорта всех Посетителей. Вот основные рекомендации:

52.1. Перед входом в парную обязательно снимите все ювелирные и иные украшения, контактные линзы, часы и оставьте их в шкафчике, не используйте металлические предметы или устройства, которые могут перегреваться или быть опасными в условиях высокой температуры. Примите душ с мылом. Нужно смыть с себя любые косметические средства, досуха обтереть тело, надеть головной убор.

52.2. Посещение разрешается только при хорошем общем самочувствии.

52.3. При входе в парную размещена информационная табличка с указанием температурного режима и рекомендуемого времени пребывания, ознакомьтесь с информацией перед входом в парную.

52.4. Опаздывать на групповые парения категорически запрещено, так как приступать к парениям можно только после достаточной подготовки организма. При опоздании к началу парения более чем на 5 минут, пармейстер имеет право не допустить Вас. Опаздывая, Вы мешаете париться другим и пропускаете вводную и подготовительную часть парения, а также подвергаете себя и окружающих высокому риску получения травмы!

52.5. Перед началом парения внимательно выслушайте, вводную часть и рекомендации по технике безопасности, чтобы удостовериться в соответствии уровню личной подготовки и быть готовым к нагрузке.

52.6. Открывая и закрывая дверь парной, будьте осторожны, берегите пальцы ног и рук от защемления.

52.7. Нельзя заходить в парную босиком, т.к. Вы можете поскользнуться.

52.8. Используйте полотенце или специальный подстил для сидения.

52.9. Будьте осторожны при входе и выходе из парной, пол может быть скользким. Не прыгайте и не спрыгивайте с полок, не делайте резких движений, спускаясь придерживайтесь руками за полку.

52.10. Во время парения не следует передвигаться по сауне, толкаться, разговаривать, мешать друг другу. Соблюдайте тишину.

52.11. Уважайте личное пространство других Посетителей. Не занимайте слишком много места в парной.

52.12. Если во время проведения процедуры парения Вы почувствовали головокружение, слабость или дискомфорт, немедленно покиньте парную, при необходимости оказания помощи обратиться к любому находящемуся сотруднику рядом.

52.13. Следите за своим состоянием и состоянием окружающих. Если кто-то выглядит плохо, предложите помощь.

52.14. Не оставайтесь в парной после завершения сеанса. Пармейстер контролирует оптимальное время проведения парения для группы и оставаться после сеанса небезопасно. После окончания сеанса необходимо принять душ.

Соблюдение этих, а также иных рекомендаций настоящих Правил, поможет сделать Ваше время в бане или сауне безопасным и приятным.

53. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ПАРЕНИЙ

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

Посещение групповых парений (бань, саун и т.д.) может быть приятным и полезным опытом, однако для детей важно соблюдать определенные правила техники безопасности. Вот некоторые из них:

53.1. Детям использование саун не рекомендуется, однако, в случае принятия законным представителем решения о посещении ребенком сауны, такое посещение возможно строго под присмотром и под персональную ответственность законного представителя / сопровождающего лица. Несовершеннолетние посещать сауну могут только под присмотром законных представителей/сопровождающих лиц/сотрудников термального комплекса.

53.2. Дети всегда должны находиться под присмотром взрослых. Никогда не оставляйте ребенка без внимания.

53.3. Перед посещением сауны дети должны принимать душ.

53.4. Используйте легкую и дышащую одежду. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно. Убедитесь, что на одежде ребенка нет металлических элементов, украшений и др.

53.5. Опаздывать на групповые парения категорически запрещено, так как приступать к парениям можно только после достаточной подготовки организма. При опоздании к началу парения более чем на 5 минут, пармейстер имеет право не допустить ребенка. Опаздывая, он мешает париться другим и пропускает вводную и подготовительную часть парения, а также подвергает себя и окружающих высокому риску получения травмы!

53.6. Перед началом парения ребенок должен внимательно выслушать, вводную часть и рекомендации по технике безопасности.

53.7. Открывая и закрывая дверь сауны/бани, будьте осторожны, убедитесь, что пальцы ребенка не находятся в зоне двери и не будут защемлены.

53.8. В сауне дети находятся только на нижних полках и обязательно с покрытой головой.

53.9. Обратите внимание на полы в бане или сауне — они могут быть скользкими. Убедитесь, что ребенок передвигается осторожно в обуви с нескользящей подошвой. Запрещается прыгать и спрыгивать с полок, делать резкие движения, спускаясь дети должны придерживаться руками за полку.

53.10. При посещении групповых парений ребенок не должен передвигаться по сауне во время парения, должен соблюдать тишину.

53.11. Не разрешайте ребенку приближаться к печи и дотрагиваться до нее.

53.12. Следите, чтобы дети не дотрагивались до полотна двери, оно может быть горячим.

53.13. Обеспечьте достаточное количество питьевой воды. Дети могут быстро обезвоживаться, особенно в жаркой среде.

53.14. При ухудшении самочувствия ребенка необходимо незамедлительно покинуть сауну, при необходимости оказания помощи обратиться к любому находящемуся сотруднику рядом.

53.15. После окончания сеанса необходимо принять душ.

53.16. После парной не следует сразу выходить на холод. Позвольте ребенку немного остыть в комнате для отдыха/раздевалке, прежде чем выходить на улицу.

53.17. Перед посещением объясните ребенку, как вести себя в парной, например, не бегать, не кричать и не толкаться, разъясните ребенку правила настоящего раздела, общие правила безопасности при посещении Клуба, а также иные разделы, относящиеся к правилам безопасности при посещении Термального комплекса.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов, поможет сделать посещение групповых парений безопасным и приятным для детей.

54. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ДЖАКУЗИ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

54.1. Людям с сердечно-сосудистыми, респираторными, неврологическими и желудочно-кишечными дисфункциями, а также беременным женщинам следует использовать джакузи запрещено без предварительной медицинской консультации.

54.2. Запрещено пользоваться джакузи людям, страдающим инфекционными заболеваниями, внешними видимыми дерматологическими заболеваниями.

54.3. Детям до 18 лет разрешается использовать джакузи только в сопровождении законных представителей.

54.4. Посещение джакузи используйте купальный костюм.

54.5. До и после посещения джакузи необходимо принять душ.

54.6. Оптимальное время пребывания в джакузи 15-20 минут.

54.7. Входить и выходить из джакузи необходимо аккуратно, только со стороны лестницы, держась за перила.

54.8. Запрещено нырять и прыгать с бортиков и других окружающих конструкций, бегать или толкать кого-то вблизи джакузи.

54.9. Запрещено вносить в джакузи еду, напитки, любые изделия из стекла, в том числе посуду, другие опасные предметы.

54.10. Запрещено пользоваться шампунями, гелями для душа и т.п. в джакузи.

54.11. Запрещено самостоятельно переключать или иным образом использовать любое оборудование.

54.12. При плохом самочувствии, любых признаках дискомфорта (температура воды и/или режим давления струй джакузи) прекратите использование джакузи, сообщите представителю Клуба.

55. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТЕПЛОЙ И ХОЛОДНОЙ КУПЕЛЕЙ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

55.1. Особенно опасна процедура для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт и тем, у кого диагностированы бронхиальная астма, пневмония или эпилепсия.

55.2. Купель может быть с холодной или горячей водой, в которую могут быть добавлены ароматические масла и другие полезные составляющие. В зависимости от выбранной процедуры (горячая или холодная купель) обязательно необходимо следовать правилам.

55.3. До посещения купелей уточните у представителя Клуба о добавлении в воду ароматических масел и иных составляющих во избежание аллергических реакций Вашего организма.

55.4. В купелях необходимо находиться в купальном костюме.

55.5. Существует несколько вариантов омовения в купели: быстрое погружение и длительное нахождение в воде. В обоих случаях вода должна доходить до шеи, однако при стремительном нырянии допускается полное погружение в купель.

55.6. В холодной воде организм испытывает стресс, что пробуждает все процессы и улучшает иммунитет. Нахождение в горячей воде способствует расслаблению.

55.7. Не рекомендуется находиться в ледяной воде дольше одной минуты. Также не рекомендуется принимать горячие ванны дольше 20 минут.

55.8. В летний период купание в горячей купели не рекомендуется, так как может возникнуть перегрев.

55.9. После купания в купели некоторое время отдохните, расслабьтесь.

55.10. При ухудшении самочувствия необходимо незамедлительно покинуть купель, при необходимости оказания помощи обратиться к любому находящемуся сотруднику рядом.

56. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК В ИГРОВОМ ЗАЛЕ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

56.1. К тренировкам допускаются Клиенты:

1. Которым не противопоказаны занятия спортом, в том числе определенными игровыми видами спорта;

2. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

3. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировок. При этом обувь должна быть чистой, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытую (сланцы, босоножки).

56.2. Необходимо:

1. Иметь коротко остриженные ногти;

2. Заходить в соответствующую зону Клуба для тренировок по игровым видам спорта, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

4. Знать и соблюдать установленные правила игры и рекомендации тренера;

5. Знать и выполнять настоящие Правила;

6. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

7. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

8. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие, металлические и другие посторонние предметы;

9. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировок;

10. Под наблюдением тренера положить оборудование на стеллажи или в любое другое место, чтобы оно не раскатывалось/иным образом не препятствовало и не мешало передвижению по зоне для игровых видов спорта и его легко можно было взять для выполнения упражнений;

11. Убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

12. По команде тренера встать в строй для общего построения;

13. До начала тренировки выполнить разминку.

56.3. При выполнении упражнений в движении Клиент должен:

1. Избегать столкновений с другими занимающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

2. Исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

3. Соблюдать интервал и дистанцию;
 4. Быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;
 5. По окончании выполнения упражнений вернуться на своё место для повторного выполнения задания;
 6. При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить тренировку и поставить в известность тренера.
- 56.4. По окончании тренировки необходимо выполнить заминку.
 - 56.5. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - 56.6. После тренировки снять спортивную одежду и обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

57. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ, ВОЛЕЙБОЛУ, БАСКЕТБОЛУ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

57.1. Футбол

1. На тренировку допускаются Клиенты в спортивной форме и обуви для занятий футболом.
2. Занимающийся должен:
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - знать и соблюдать простейшие правила игры;
 - быть внимательным при перемещениях по тренировочной зоне.
3. До начала тренировки проведите разминку.
4. В процессе занятий по футболу соблюдайте правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
5. На тренировках по футболу выполняйте следующие требования:
 - без разрешения тренера запрещается брать и бросать мячи;
 - строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера;
 - заниматься в спортивной форме (спортивный костюм, майка, шорты, спортивные брюки) и спортивной обуви (кроссовки с хорошей амортизацией), гетрах (лента или другие материалы, используемые или накладываемые сверху, должны быть того же цвета, что и часть гетр, на которую они накладываются или закрывают), щитках (должны быть сделаны из подходящего материала, обеспечивающего достаточную степень защиты, и полностью закрыты гетрами). При этом обувь должна быть с нескользящей подошвой. Разрешена также безопасная защитная экипировка, например, головной убор, маска, наколенники и налокотники, изготовленные из мягких, облегченных набивных материалов, то же относится к кепке вратаря и спортивным очкам. Если используются головные уборы, то они не должны прикрепляться к футболке и иной одежде, представлять какую-либо опасность как для надевающего его, так и для окружающих (например, застегивающий/расстегивающий механизм вокруг шеи). Если используются наколенники или налокотники, то они не должны чрезмерно выступать;
 - при выполнении упражнений с мячами, мячи передавать точно, не резко, по команде тренера останавливать мяч ногами;
 - во время работы с мячами быть внимательным, собранным, выполнять команды и распоряжения тренера;
 - во время игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к сопернику;
 - овладевать основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил;
 - заниматься только на хорошо подготовленном поле.
6. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 м около них не должны находиться посторонние лица, в том числе занимающиеся другими видами спорта.

7. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях применяйте навыки самостраховки.

8. Во избежание травмирования при проведении занятий по футболу, Клиенты должны:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

9. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратите занятие и сообщите об этом тренеру. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

10. Запрещается:

- «висеть» на воротах во избежание их опрокидывания;
- совершать любое из следующих нарушений против соперника в манере, которую судьи расценят как неосторожную, безрассудную или с использованием чрезмерной физической силы: нападать; прыгать; бить или пытаться ударить ногой; толкать; бить или пытаться ударить (включая удар головой); подкатывать или бросаться; делать или пытаться сделать подножку;
- играть рукой в мяч намеренно и/или использовать руку, которая делает тело игрока неестественно больше (за исключением вратаря внутри своей штрафной площади);
- задерживать соперника;
- кусать или плевать в кого-либо;
- бросать/бить ногой предмет в мяч, соперника или в кого-либо еще или совершать контакт с мячом удерживаемым предметом;
- умышленно касаться мяча рукой, например, совершая движение рукой к мячу;
- играть опасно (опасная игра подразумевает любое действие, когда игрок, пытаясь играть в мяч, угрожает нанести травму кому-либо (в том числе самому себе) и включает помеху ближайшему сопернику играть в мяч из-за боязни получить травму);
- мешать продвижению соперника (перемещаться на пути движения соперника для того, чтобы преградить, заблокировать, замедлить его движение или вынудить изменить его направление, когда мяч не находится на игровом расстоянии от обоих игроков);
- выражать несогласие с тренером, использовать оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты или другие словесные нарушения;
- мешать выпустить из рук или бросить мяч, либо бить или пытаться ударить по мячу, когда вратарь выпускает из рук или бросает мяч;
- агрессивно вести себя (действие, в котором игрок использует или пытается использовать чрезмерную силу или жестокость против соперника, без борьбы с ним за мяч, или против любого другого лица, независимо от того, имел ли место контакт). Агрессивное поведение может иметь место как на площадке, так и за ее пределами независимо от того, находится мяч в игре или нет;
- совершать любое иное нарушение, не упомянутое в настоящем разделе, за которое игра останавливается для предупреждения или удаления игрока.

11. Вратарю запрещено:

- контролировать мяч руками или ногами на своей половине площадки более четырех секунд;
- сыграв в мяч в контролируемом владении, в любой части площадки, повторно касаться его на своей половине площадки после того, как мяч умышленно направлен вратарю партнером по команде прежде, чем соперник сыграл в мяч или коснулся его;
- касаться мяча руками в своей штрафной площади после умышленного паса от партнера по команде;
- касаться мяча руками в своей штрафной площади после того, как он получает мяч непосредственно после удара с боковой линии, выполненного партнером по команде;
- подкат или борьба за мяч с угрозой для безопасности соперника или использованием чрезмерной силы или жестокости.

Вратарь считается контролирующим мяч, когда:

- мяч находится между рук или между рукой и любой поверхностью (например, площадкой, собственным телом) или вратарь касается мяча любой частью рук;
- держит мяч на вытянутой открытой ладони;
- ударяет им о площадку или подбрасывает его в воздух.

12. При плохом самочувствии, получении травмы немедленно прекратите занятие и сообщите о случившемся тренеру.

13. По окончании тренировки сделайте заминку для восстановления мышц, уберите используемый инвентарь в специальные места для хранения.

57.2. Волейбол

1. На тренировку допускаются Клиенты в спортивной форме и обуви для тренировок по волейболу. При этом обувь должна быть с нескользящей подошвой. Также необходимо использовать защиту для локтей и коленей.

2. До начала тренировки сделайте разминку, разогрейте все мышцы.

3. Ногти тренирующегося должны быть острижены коротко, во время игры руки не должны быть влажными.

4. На волейбольной площадке недопустимо нахождение посторонних лиц.

5. Изучите приемы самостраховки и применяйте их при падениях и столкновениях с другими игроками.

6. Запрещено нарушать дисциплину на площадке, мешать другим игрокам, толкать их, ставить подножки и т.д.

7. После подбрасывания мяча над собой отбивайте мяч кончиками пальцев. При приеме - следите за полетом мяча, принимайте его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья. Нельзя отбивать мяч ладонями. Во время передачи через сетку - не трогайте ее руками и не заступайте за линию.

8. При выполнении прыжков приземляйтесь на обе ноги на всю стопу.

9. Перед тем как подать мяч, убедитесь, что партнер готов к приему мяча. Необходимо рассчитывать силу удара и точность удара, учитывать расстояние, на котором находится партнер. Выполнять удар по мячу необходимо напряженной ладонью или кулаком. Сильно летящий мяч не принимать двумя руками сверху.

10. Передавайте мяч другой команде только под сеткой.

11. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

12. Во время тренировки во избежание травм необходимо будьте внимательным, следите за передвижением игроков, траекторией движения мяча, соблюдайте дистанцию и интервал.

13. Запрещается:

- «висеть» на волейбольной сетке, толкать других игроков на сетку во избежание ее обрыва и получения травмы;

- дразнить соперника;

- заходить на сторону соперника;

- бить мяч ногами;

- проявлять агрессию по отношению к другим игрокам, драться, бегать, кричать, кусаться и т.д.

14. По команде тренера необходимо незамедлительно прекратить игровые действия.

15. По окончании тренировки сделайте заминку.

16. При плохом самочувствии, получении травмы немедленно прекратите занятие и сообщите о случившемся тренеру.

17. По окончании тренировки используемый инвентарь необходимо убрать в места для его хранения.

57.3. Баскетбол

1. На тренировку допускаются Клиенты в спортивной форме и обуви для тренировок по баскетболу. При этом обувь должна быть с нескользящей подошвой. Также необходимо использовать защиту для локтей и коленей.

2. До начала тренировки сделайте разминку, разогрейте все мышцы.
3. Ногти тренирующегося должны быть острижены коротко, во время игры руки не должны быть влажными.

4. На баскетбольной площадке недопустимо нахождение посторонних лиц.

5. Ведение мяча.

Занимающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой, видеть игровое поле, партнеров, соперников;

- уметь вовремя снизить скорость и остановиться;
- уметь изменять направление;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;

- применять «финт»;

- уметь выполнять передачи;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

6. Передача.

Занимающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку, не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- следить за полетом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

- передавать мяч точно, с оптимальной скоростью;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других занимающихся.

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Не рекомендуется:

- толкаться, бросающего мяч в прыжке;

- не передавать мяч резко, с близкого расстояния;

- не передавать мяч, если его не видит партнер;

- не передавать мяч через руки;

- не передавать мяч в ноги, живот, колени;

- бить рукой по щиту;

- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- не тянуться к мячу, если он недолетает, а выполнить перемещение;

- бросать мячи в заградительные решетки.

7. Бросок.

Занимающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;

- не бить по рукам;

- не толкать в спину;

- не бросать через руки;

- не стоять под корзиной;

- видеть отскок мяча;

- не наступать на ноги;

- не разводить локти;

- не отбирать мяч со спины.

Во время игры занимающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга в спину и локтями, ставить подножки, бить по рукам; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- не отнимать мяч вдвоем;

- не блокировать;

- не ставить бедро;
 - не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником;
 - при броске в движении хвататься за сетки;
 - категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
 - во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
 - занимающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.
8. Необходимо строго соблюдать правила игры, при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки (при не знании – обязательно уточнить у тренера), соблюдать дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к игрокам своей команды и команды соперника.

58. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ, НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ, БАДМИНТОНУ, ПИКЛБОЛУ, ПАДЕЛ-ТЕННИСУ, СКВОШУ

Убедитесь, что у Вас нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

58.1. Большой теннис

1. Наденьте спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой, предназначенные для тенниса. Волосы должны быть убраны и надежно закреплены.
2. Вход в зал допускается только с разрешения тренера.
3. Перед тренировкой сделайте разминку.
4. Убедитесь в отсутствии посторонних предметов на корте.
5. Внимательно прослушайте инструктаж тренера до начала тренировки.
6. Занимающийся на занятиях по теннису должен:
 - не выполнять упражнения без предварительной разминки;
 - не размахивать ракеткой;
 - бить по мячу только в заданном направлении;
 - не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
 - не выходить на площадку во время розыгрыша;
 - при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие игроки;
 - не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
 - не выполнять удары без разрешения тренера;
 - во избежание травм исключить слишком резкое изменение своего движения.
 - при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
7. Правила игры в теннис.
 - В большом теннисе играют либо два игрока, располагающиеся по разным сторонам сетки, либо две команды с аналогичным размещением на поле. Игра в большой теннис начинается с подачи одной команды (игрока), выполняется из-за задней линии, подается по диагонали на сторону соперника. Задача противника — отбить мяч, перебросить через сетку обратно, подающего — снова отразить атаку. Поочередное перебрасывание происходит, пока кто-то из теннисистов не допустит ошибку, не успеет отбить мяч. Затем право подачи переходит к другому игроку.
 - Розыгрыш каждого очка начинается с подачи. Она производится от задней линии корта, в центре которой находится специальная отметка. Находясь справа от нее, занимающийся выполняет подачу в левый квадрат за сеткой, а находясь слева — в правый. Первая подача производится с правой стороны, вторая — с левой.
 - Равновесие — важная часть игры, чем лучше игрок владеет собственным телом, тем точнее, быстрее и подкрученнее будут удары, а значит отбить их сложнее. Лучший удар — на шаге после баланса. Выглядит это так:

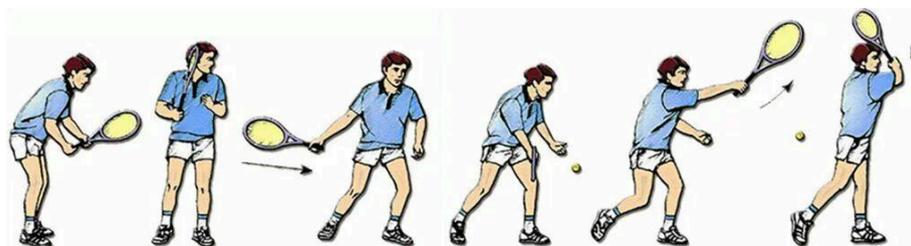
- игрок занимает устойчивое положение перед приемом мяча, упор на ту сторону, в которой ракетка;
- дальнейший шаг и удар по мячу должны быть одновременными;
- между двумя положениями доли секунд, но оба должны быть точными, а не расплывчатыми.

- Многие начинающие игроки стараются как можно активнее вертеть головой, чтобы увидеть мяч. Это неверно — постоянно держать мяч в поле зрения получится, когда не будет необходимости постоянной фокусировки. В максимально статичном положении головы. Двигаться должно тело, ноги и руки, а голова — постоянно занимать максимально ровное положение, без лишних движений.

- При перемещении по корту нужно максимально ровно входить в зону удара. Без дотягиваний и попыток дотянуться ракеткой. Вместо этого стоит мельчить шагами, которые помогут максимально быстро войти в зону удара, отразить атаку без ошибок и сохранить время на междударное восстановление.

- Если при выполнении подач заносит в сторону, назад — стоит уделить внимание отработке правильной подачи.

- Виды ударов в большом теннисе:



Косая уходящая подача – данный вариант подачи подается в первый квадрат (относительно подающего) максимально близко к «коридору», чтобы как можно дальше выбить за корт соперника. Обычно такая подача не летит быстро и рассчитана на максимальную точность попадания в корт.

Прямая по линии – подача, которая подается во второй квадрат, максимально близко к линии, разделяющей квадраты на халф-корте. Рассчитана на максимальную скоростной удар по прямой, чтобы застать соперника врасплох. Данный вид подачи может иметь вариацию «в тело». Её основное отличие смена направления с «удара по линии» на диагональ.

Подача с руки – такая подача не распространена в профессиональном теннисе и применяется в основном в любительской игре. Когда соперник готовится к приему, то подающий на изготовке неожиданно просто набрасывает мяч на ракетку снизу, чтобы застать противника в самый неподходящий момент. Такая подача с технической точки зрения никакой опасности для соперника не несет, а основная выгода от эффекта неожиданности.

Форхенд - так по-другому называют удар справа в теннисе. Это удар той рукой, которая является ударной для теннисиста. Этот удар по статистике приносит около 40 процентов всех очков за игру, поэтому техника его исполнения должна быть отработана.

Бэкхенд - удар слева. Или удар с неудобной руки. Так называют удар обратным хватом, когда приём мяча приходится на внешнюю сторону ладони.

Удар с лета (Драйв) - сложный удар, который требует определенной сновки и хорошего подхода к удару. При этом приему больше важно не то, как Вы умеете подставлять ракетку и под каким углом, а работа ног, чтобы максимально вовремя подойти к удару. Данный удар используется, чтобы сократить время на обдумывание решения и не оставить шансов сопернику, чтобы тот успел отыграть мяч в защите при обычном ударе.

Удар с полукета - удар с полукета считается самым сложным компонентом, которым на должном уровне обладают исключительно профессионалы экстра-класса. Это когда мяч играется, едва отскакивая от корта.

Реверс – удар, который в техническом аспекте очень сложно исполнить и, если Вы не подготовлены должным образом физически и недостаточно координированы, то у Вас не

получится даже сыграть такой мяч. Если описывать словами, то это удар по восходящему мячу, который пущен свечой.

Кросс в большом теннисе - распространенный удар в теннисе, который составляет 2/3 всех ударов в розыгрыше. Представляет собой удары по диагонали, которыми обычно пользуются теннисисты, отлично играющие на задней линии. Обратным кроссом называют удар, когда соперник отвечает таким же ударом, которые к нему прилетел до этого. Такими ударами обмениваются два ярко выраженных правши или левши, которые не любят рисковать и ждут невынужденных ошибок друг от друга. Существует одна из вариаций кросса – косой короткий кросс. Это нечто среднее между обычным диагональным ударом и укороченным.

Смэш - удар над головой. Обычно таким приемом теннисисты заканчивают розыгрыш, когда соперник уже отыгран и остается только забрать себе очко. Этот удар можно совершать, как с лёта, так и после отскока от корта.

Свеча – удар, который совершается на максимально большой высоте с целью обвести соперника, либо выиграть время. Две основные разновидности: крученая – наиболее распространённый вид свечей, который бросается от задней линии с вращением, чтобы перебросить соперника, который вышел к сетке; плоская – в основном бросается от безысходности, когда защищающийся игрок на пределе отбивает мяч далеко за пределами корта просто ради того, чтобы отбить.

• При выполнении удара важно контролировать кисть, запястье, локоть и плечо. Они должны быть максимально напряжены во время отражения мяча. Если один из них «болтается», расслаблен или не слишком напряжен — теряется мощность. В междударном периоде руку следует расслаблять, чтобы предотвратить судороги и болевые ощущения в суставах.

8. Частые ошибки у игроков в теннис случаются при подачах. Нужно подбрасывать мяч одной рукой, а отбивать ракеткой, среди частых:

- промах;
- неправильно занятое положение;
- двойное касание ракеткой;
- попадание в сетку;
- промах по квадрату противника.

9. В случае ухудшении самочувствия занимающийся должен прекратить занятия и поставить в известность тренера.

10. По окончании тренировки выполните заминку, уберите инвентарь в места для хранения, снимите спортивную одежду и обувь, примите душ.

58.2. Настольный теннис

1. Наденьте спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
2. Перед тренировкой сделайте разминку.
3. Проверьте отсутствие посторонних предметов вблизи стола для тенниса.
4. Во время тренировки не отвлекайте других занимающихся, не заходите в их рабочую зону, соблюдайте дистанцию.
5. Не играйте в настольный теннис с влажными руками.
6. Освойте правила самостраховки, технику игры и строго следуйте ей.
7. Выполняйте указания тренера.
8. Бережно относитесь к имуществу и оборудованию тренировочной зоны.
9. Соблюдайте игровую дисциплину, выполняйте все правила игры в теннис.
10. Избегайте столкновений со столом и другими тренирующимися, толчков и ударов по рукам и ногам тренирующихся.
11. Будьте внимательны к направлению движения теннисного мяча.
12. Правила игры.
13. подача

- В начале подачи мяч должен свободно лежать на разжатой ладони неподвижной кисти свободной руки.

- Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят.

- Когда мяч падает, подающий должен ударить по нему так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем коснулся прежде всего половины стола принимающего, а в парных играх - чтобы мяч коснулся последовательно правой "полуплощадки" подающего, а затем правой "полуплощадки" принимающего.

- С момента начала подачи до момента удара по мячу мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности и при этом не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнером по паре, или чем угодно, что "надето на них".

- Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой.

Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и ее воображаемым бесконечным вертикальным продолжением.

14. Возврат

- Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он коснулся половины стола соперника, прежде всего или после касания комплекта сетки.

15. Порядок игры

- В одиночных встречах сначала подающий должен выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют возврат.

- В парной встрече подающий должен выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, затем партнер подающего должен выполнить возврат и, наконец, партнер принимающего должен выполнить возврат. Затем в этой последовательности каждый игрок по очереди должен выполнять возврат.

16. Партия

- Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

17. Категорически запрещено:

- вступать в пререкания с тренером и соперниками;
- преднамеренно затягивать игру;
- умышленно повреждать мяч;
- умышленно выбивать мяч за пределы игровой площадки;
- длительно постукивать мячом перед подачей по столу, по полу, на ракетке;
- вытирать руки о стол или ограждение;
- повреждать или преднамеренно наносить удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному или личному имуществу;
- действовать неуважительно (выражениями или жестами, комментариями к игре, бросанием ракетки, плевками и т.п.) по отношению к окружающим;
- намеренно мешать (любыми своими действиями) игре других Клиентов
- агрессивно осуществлять подачи и слишком сильно направлять мяч в сторону партнера.

18. По окончании тренировки сдайте инвентарь в зону для его хранения, запрещено уносить с собой ракетки и иное имущество Клуба.

58.3. Бадминтон

1. Наденьте спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой, предназначенные для бадминтона. Волосы должны быть убраны и надежно закреплены.

2. Перед тренировкой сделайте разминку.

3. Правила подачи в бадминтоне.

- Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля;
- Ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана;
- Весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой;
- Стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен быть направлен явно вниз;

- Полет волана должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, упал в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);

- Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но следует считать последнего готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

- В парных играх, во время подачи, партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

4. Правила бадминтона для одиночных игр.

Прием и подача

- Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

- Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом гейме.



5. Правила бадминтона для парных игр

Подача и прием

- Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

- Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме.

- Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле с которого подавал. Его партнер – на соседнем поле.

- Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего, должен быть принимающим.

- Игроки не должны менять свое соответствующее поле, до тех пор, пока они не выигрывают очко при подаче.

- подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны.



6. Порядок игры и позиции на корте.

- В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

7. Как правильно держать ракетку.

Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Большой палец должен лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки.

8. В случае ухудшении самочувствия занимающийся должен прекратить занятия и поставить в известность тренера.

9. По окончании тренировки выполните заминку, уберите инвентарь в места для хранения, снимите спортивную одежду и обувь, примите душ.

58.4. Пиклбол

1. Pickleball – это современный вид спорта, который сочетает в себе элементы тенниса, бадминтона и настольного тенниса.

2. Наденьте спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой, предназначенные для пиклбола. Волосы должны быть убраны и надежно закреплены.

3. Перед тренировкой сделайте разминку.

4. Правила игры в пиклбол.

- Первая подача в матче разыгрывается жеребьёвкой. Перед подачей подающий громко называет счет в игре, а затем одной рукой подбрасывает или роняет мяч до уровня ниже талии, а второй наносит удар по мячу ракеткой движением снизу. подача должна выполняться с задней линии площадки по диагонали корта с правой стороны.

- подача выполняется снизу вверх, удар по мячу ниже уровня талии. подача всегда диагональная – из правого квадрата в правый квадрат соперника. Подающий должен стоять за задней линией, не наступая на неё. Мяч должен упасть в пределах зоны подачи соперника.

- Мяч должен пересечь сетку, удариться на стороне противника в игровой зоне 1 раз, а только потом принимающий может отражать подачу. Принимающий отражает подачу таким образом, чтоб мяч перелетел сетку и угодил в игровую зону соперника. Подающий может отражать

ответный удар принимающего только после того, как мяч отскочит от корта 1 раз (правило 2-х отскоков).

- Если во время подачи мяч задел сетку, но приземлился в игровой зоне соперника, то эту подачу стоит переподать. Если во время подачи мяч коснулся линии неигровой зоны или угодил в сетку, то мяч считается проигранным.

5. Во время игры игрокам запрещено:

- дважды бить по мячу;
- бить по мячу по очереди (игра в паре);
- послать мяч в сетку, аут или игрока;
- позволить мячу дважды отскочить от корта.

6. В случае ухудшения самочувствия занимающийся должен прекратить занятия и поставить в известность тренера.

7. По окончании тренировки выполните заминку, уберите инвентарь в места для хранения, снимите спортивную одежду и обувь, примите душ.

58.5. Падел-теннис

1. Падел — это командная игра на закрытом корте в формате 2 на 2. Правила во многом напоминают теннис (система начисления очков такая же), но с уникальными особенностями: игра разрешает отскоки от стен, подача идёт снизу, а ракетка — короткая, без струн, с отверстиями.

2. Наденьте спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой, предназначенные для падел-тенниса. Волосы должны быть убраны и надежно закреплены.

3. Перед тренировкой сделайте разминку.

4. Правила игры в падел-теннис.

- Начало игры. Право первой подачи и стороны обычно определяются жребием — например, броском монетки или подбросом ракетки.

- подача в паделе выполняется снизу и с отскока — это ключевое отличие от тенниса.

- Положение и поза. Вы — подающий игрок, а значит, что для правильной подачи нужно выполнить несколько условий: стоять в пределах своего квадрата подачи (помним, что подаем всегда по диагонали); первый розыгрыш всегда подаётся с правого квадрата на левый; если Вы зайдёте за линию или подпрыгнете во время подачи, то это либо вторая подача, либо вовсе очко противоположной команде

- Способ удара. При подаче мяч отпускается из руки и должен только один раз отскочить о корт, после чего надо ударить по нему ударом ракетки ниже пояса.

- подача и цель. Мяч должен перелететь сетку и приземлиться в противоположный квадрат на половине соперника — по диагонали.

- Две попытки. У подающего всегда две попытки. Если первая подача не удалась (мяч улетел в аут, попал в сетку или нарушены условия подачи), выполняется вторая попытка. Ошибка и на второй означает аут и потерю очка.

- Очередность подачи. В паре партнеры подают по очереди гейм за геймом.

- Если при подаче мяч коснулся сетки, но перелетел и приземлился дважды на сторону принимающего, объявляется «лет» — подача переигрывается без штрафа.

- Отскоки от пола и стен. Мяч может удариться о корт на Вашей стороне только один раз — второй отскок означает проигрыш розыгрыша для Вашей команды.

- Удар по мячу на лету. Кроме приема подачи, во всех остальных случаях разрешено бить по мячу с лёта, не дожидаясь отскока от земли.

- Контакт с сеткой. Правило, о котором часто забывают новички и любители падела: во время игры нельзя касаться сетки или столбов ракеткой, руками или телом. Легкое касание сетки корпусом или даже одеждой — проигрыш розыгрыша.

5. Типичные ошибки новичков:

- Неправильная стойка. Во время игры легко забыть держать правильную позицию. Нужно: ноги чуть согнуты, корпус наклонён вперёд, ракетка перед собой наготове. Новички часто стоят слишком прямо или опускают ракетку вниз — и потом просто не успевают реагировать на удары.

- Кривые подачи. Многие машинально хотят подбросить мяч высоко или замахнуться, как в теннисе. Нужно запомнить: в паделе подача только снизу.
 - Игра только на силу. Слишком сильный удар — и мяч влетит в стену или вообще за пределы корта.
 - Нет общения с партнером. Падел — командная игра. Договоритесь заранее: кто берёт высокие мячи, кто отвечает за свою сторону.
6. В случае ухудшении самочувствия занимающийся должен прекратить занятия и поставить в известность тренера.
 7. По окончании тренировки выполните заминку, уберите инвентарь в места для хранения, снимите спортивную одежду и обувь, примите душ.

58.6. Сквош

1. Наденьте спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
2. Вход в зале допускается только с разрешения тренера.
3. Перед тренировкой сделайте разминку.
4. Особенности игры в сквош:
 - Игроки наносят поочерёдные удары по мячу в направлении фронтальной стены. По нему разрешено бить после одного отскока от пола либо с лёта. После двух отскоков удар по мячу не засчитывается. Мяч направляют либо сразу во фронтальную стену, либо через боковые стены, в том числе, заднюю.
 - Игрок получает очко в случае, если соперник не смог отбить мяч после удара игрока, либо если соперник отправил мяч в аут.
5. Как ведётся подсчёт очков.
 - Гейм заканчивается при достижении 11 очков по итогам сыгранных розыгрышей. Кроме ситуации, когда с количество очков равное, когда счёт 10-10. Тогда розыгрыш продолжается до достижения разницы в 2 очка, например, 12-10 или 13-15.
 - Результаты матча игры считаются по выигранным геймам. Для того, чтобы одержать победу, нужно выиграть трижды. Максимально играют до 5 геймов за игру.
 - Клуб оставляет за собой право ограничить матчи 3 геймами, а счёт в матче ведётся до 2 побед. Об этом объявляется дополнительно.
 - Также Клуб вправе установить иные ограничения / отступления от описанного в настоящем пункте.
6. Разметка.



- Нанесённая на корты разметка разделяется на ту, что действует только в момент подачи, и ту, что действует на протяжении всего розыгрыша.
- Верхняя линия на фронтальной стене, которая переходит на боковые стены и замыкается на задней стене – линия верхнего аута. При попадании мяча выше этой линии или непосредственно в эту линию мяч уходит в аут. Игрок, отправивший мяч в аут, проигрывает очко, право подачи переходит сопернику.
- Средняя линия на фронтальной стене – линия подачи. Первое касание мяча с подачи должно быть выше этой линии, но ниже линии аута. В остальных случаях подачу не

засчитают. При попадании мяча непосредственно в линию, подача также не засчитывается. Подающий игрок проигрывает очко и уступает право следующей подачи сопернику.

- Нижняя линия на фронтальной стене – линия тин – отделяет звуковую панель снизу. При попадании в неё мяча издаёт характерный для консервной банки звук. Попадание в звуковую панель или линию тин означает, что мяч улетел в аут (даун). Игрок, который отправил мяч в даун, проигрывает очко сопернику.

- Квадраты подачи обозначены на полу сквош-корта и примыкают к левой и правой боковым стенам. Подающий игрок должен одной или двумя ногами стоять в рамках квадрата подачи. Квадрат подачи выбирают в начале розыгрыша, после жребия или после выигранного очка принимающим подачу. Если подающий игрок выигрывает розыгрыш, квадрат подачи меняется на противоположный.

- Ещё на полу нанесены короткая линия между квадратами подачи и линия половины корта, которые обозначают области, куда направляется мяч после первого касания о фронтальную стену с подачи, чтобы подача состоялась. Также эти линии ограничивают положение игроков в момент приёма подачи. При недолёте мяча до этой области или попадании мяча в ограничительные линии подача не засчитывается. Подающий игрок проигрывает очко, право подачи переходит сопернику.

- Считается, что выгодная позиция для приёма мяча с подачи находится на расстоянии равном длине ракетки, по диагонали от нижнего угла квадрата подачи в направлении точки в середине задней стены корты.

7. Как правильно держать ракетку.

- Ракетку для сквоша во время игры держат только преобладающей рукой, в зависимости от того, правша Вы или левша. Ракетку не перехватывают в процессе игры, как в теннисе.

- Для того чтобы понять, как правильно взять ракетку, существует следующий способ объяснения. Он заключается в том, чтобы представить положение кисти в момент рукопожатия. Но в отличие от него положение указательного пальца – немного в стороне от остальных. Вместе с большим пальцем он образует галочку, повторяющую латинскую букву V.

- Преобладающую руку кладите сверху на ребро ручки так, чтобы сама ручка оказалась между большим и указательным пальцами, у основания буквы V. Большой палец будет фиксировать ракетку слева, а указательный справа и выше, немного сзади. Чтобы проверить правильность хвата, попробуйте отжать средний, безымянный пальцы и мизинец. Покачайте ракетку из стороны в сторону – та должна свободно держаться двумя пальцами.

- Ручка ракетки с обмоткой называется грип. Выбирая положение руки на грипе, ориентируйтесь на середину ручки. Не запрещается брать ракетку за грип ниже или выше. В первом случае хват будет помогать силе удара, а во втором – контролю.

8. Виды ударов в сквоше.

Для обозначения ударов в сквоше используется специальная терминология.

- Первый удар, которому обучают новичков, удар дроп. Во время такого удара бьющий игрок практически не прикладывает усилий и использует короткий замах. Благодаря легкому толкающему движению, в и удару под мяч его как будто набрасывают на фронтальную стену. Мяч падает в передней части корта, не дальше, чем 1 м от фронтальной стены.

- Удар во фронтальную стену корта, при котором мяч отскакивает в заднюю часть корта, называется драйв. В результате такого удара мяч летит параллельно боковой стене к задней стенке за игроком, который наносил удар.

- Удар, при котором мяч меняет угол отскока и после касания с фронтальной стенкой направляется в заднюю часть корта на противоположную к игроку половину, называется кросс или кросскорт.

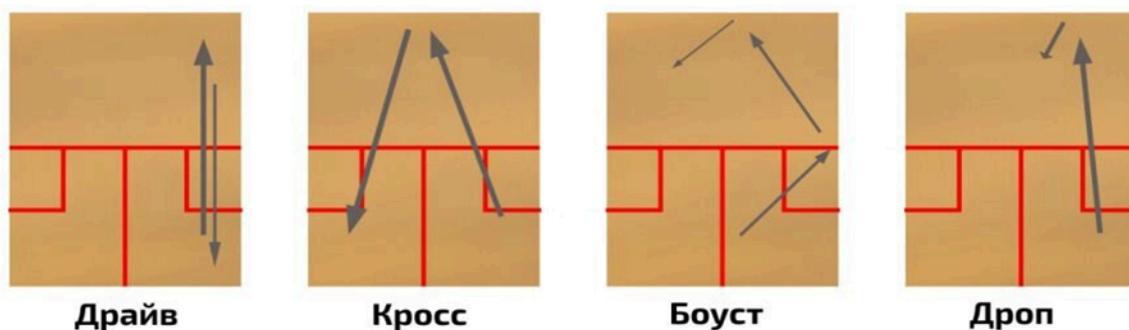
- Для того, чтобы нанести удар в сквоше можно использовать боковые стены. Такой удар называется боуст. Прежде, чем коснуться фронтальной стены мяч направляется бьющим игроком в одну из боковых стен. Боусты разделяются на двухстенный и трёхстенный. В последнем случае мяч первым касанием попадает в боковую стену, вторым касанием во фронтальную стену, третьим – в противоположную боковую стену. В результате боуста мяч переводит игру на переднюю часть корта. Чаще всего боуст – это защитный удар, который замедляет темп игры.

- Если мяч коснулся фронтальной стены, необязательно ждать отскока мяча от пола. По мячу можно ударить с лёта. Такой удар называется воллей. Удар с лёта используется для того, чтобы ввести мяч в игру и осуществить подачу. Часто воллей это ещё и ответный удар во время приёма подачи.

- В качестве ответного удара у передней или задней стены, а также во время подачи продвинутые игроки в сквош используют удар лоб. По-другому - свеча или навес. Это удар, в результате которого мяч после касания со стеной летит по предельно допустимой высокой траектории. Его наносят с любой позиции с целью замедлить темп игры и вернуться на позицию в центре корта.

- Кроме этого, в сквоше используются термины для двух специфических ударов – килл и ник. Первый удар обозначает атакующий удар, которым завершают розыгрыш. Под ником подразумевают удар, в результате которого мяч попадает в стык между стеной и полом. Следствие попадания в ник – непредсказуемый отскок или «затухание» мяча, которое приводит к выигрышу очка в розыгрыше.

9. Схема основных ударов в сквоше:



10. По окончании тренировки сделайте заминку.

11. При плохом самочувствии, получении травмы немедленно прекратите занятие и сообщите о случившемся тренеру.

12. По окончании тренировки используемый инвентарь необходимо убрать в места для его хранения.

59. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ДЕТСКОГО КЛУБА

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

59.1. Обязанности законных представителей/сопровождающих лиц:

- Дети вправе посещать Клуб, заниматься в Клубе и передвигаться по территории Клуба, включая территорию Детского Клуба, только в сопровождении и под присмотром законного представителя.

- законные представители/сопровождающие лица детей до 3-х лет включительно (это возраст до полного исполнения 4-х лет), обязаны присутствовать на каждом групповом занятии вместе с ребенком, сопровождать его, участвовать с ним во всех упражнениях, страховать его, следить за его поведением, наставлять, помогать и обучать. Правила посещения и сопровождения для сопровождающих лиц, не имеющих клубную карту указаны в правилах посещения и принципах работы Клуба для детей, которые подписываются законными представителями при оформлении клубной карты и заявлении на сопровождение, а также размещены на сайте Клуба.

- Законный представитель/сопровождающее лицо должны неукоснительно соблюдать настоящие Правила, а также обеспечить их соблюдение несовершеннолетними.

- Клуб не обязан осуществлять надзор за ребенком за исключением времени нахождения ребенка в игровой комнате Детского Клуба, проведения персонального тренинга, присутствия ребенка на групповых программах по расписанию Детского Клуба. В указанных случаях уполномоченное лицо обязано к началу тренировок привести переодетого в спортивную форму и обувь ребенка в место проведения соответствующих тренировок (Детский Клуб либо указанная в расписании групповых программ тренировочная зона Клуба, либо место проведения персонального тренинга) и забрать ребенка незамедлительно по окончании тренировок. В период проведения таких тренировок уполномоченное лицо обязано находиться на территории Клуба.

На территории Клуба ведется видеонаблюдение, записи с камер видеонаблюдения являются достаточным подтверждением передачи ребенка тренеру Детского Клуба. За детей, находящихся на территории Клуба без присмотра уполномоченного лица, кроме случаев, указанных в настоящих Правилах Клуб ответственности не несет. Уполномоченное лицо обязано строго соблюдать настоящие Правила и Правила Клуба. Уполномоченное лицо обязано обеспечить соблюдение ребенком настоящих Правил во время нахождения в Клубе, передвижения по территории Клуба и тренировок в Клубе, кроме случаев, когда ребенок находится под надзором Клуба. Приводя ребенка на тренировки, уполномоченное лицо обязано еще раз лично ознакомиться с выдержками из настоящих Правил, Правил Клуба и перечнем медицинских противопоказаний, размещенными на стенде у ресепшн и/или на видном месте у входа в Детский Клуб.

59.2. Медицинские противопоказания и ограничения к занятиям и тренировкам ребенка, включают в себя, но не ограничиваются нижеперечисленным:

До посещения тренировок Детского Клуба необходимо проконсультироваться с врачом, ознакомиться с общим перечнем медицинских противопоказаний к тренировкам в Клубе, настоящим разделом Правил.

Во время занятий/тренировок в Клубе необходимо соблюдать ограничения, установленные для ребенка лечащим врачом. Ответственность за соблюдение таких ограничений несет законный представитель/уполномоченное лицо.

При передаче ребенка сотруднику Клуба в игровой комнате Детского Клуба/тренеру в соответствующей зоне Детского Клуба для посещения тренировок, следует сообщить сотруднику Детского Клуба об имеющихся медицинских ограничениях. При отсутствии информации у сотрудника Детского Клуба/персонального тренера информации о медицинских рекомендациях/ограничениях, противопоказаниях, особенностях развития ребенка, ответственность за здоровье ребенка, причиненный ему или в результате его действий иным лицам вред, несет законный представитель/сопровождающее лицо.

При наличии у ребенка медицинских противопоказаний к занятиям/тренировкам в Клубе, законный представитель/сопровождающее лицо не вправе приводить ребенка в Клуб и допускать на занятия/тренировки. В частности, в целях безопасности ребенка и других Посетителей Клуба законный представитель/сопровождающее лицо не вправе приводить ребенка в Клуб, если у ребенка или самого законного представителя/уполномоченного лица имеются симптомы следующих заболеваний: насморк, кашель, болит горло, расстройство желудка, тошнота, сыпь, незаживающие раны, температура и др.

Дети, с особенностями развития, требующие специального ухода/педагогического подхода и/или сопровождения, допускаются в Клуб только при сопровождении таких лиц.

В случае возникновения острого недомогания во время занятий/тренировок или при нахождении в Клубе в рабочее время Клуба для получения первой помощи необходимо незамедлительно обратиться к дежурному тренеру в Детском Клубе, другой тренировочной зоне или дежурному администратору на ресепшн. Администрация настоятельно рекомендует наблюдать детей в период действия долгосрочного Договора у лечащего врача для регулярного контроля за состоянием здоровья и корректировки (при необходимости) допустимых физических нагрузок.

59.3. Основные правила техники безопасности для детей:

1. Передача ребенка сотруднику/тренеру в зоны Детского Клуба осуществляется законным представителем/сопровождающим лицом.

2. Если у ребенка есть какие-либо проблемы со здоровьем, необходимо сообщить об этом тренеру. Не стоит заниматься спортом при плохом самочувствии.

3. Для посещения Детского Клуба, других тренировок на территории Клуба ребенок должен быть переодет в удобную спортивную форму и обувь.

4. Дети, законные представители/сопровождающие лица не должны причинять беспокойство другим Посетителям Клуба, Детского Клуба или нарушать общественный порядок.

5. Запрещается самостоятельно включать оборудование, световые приборы, настраивать музыкальную и другую аппаратуру Детского Клуба.

6. На территорию Детского Клуба запрещается приносить продукты питания и напитки. На территории Клуба прием пищи может осуществляться только в фитнес-баре.

7. Ребенку запрещается приносить в Детский Клуб собственные игрушки. За негативные последствия для ребенка и других Посетителей Клуба, наступившие вследствие использования собственных игрушек с опасными свойствами, несет ответственность законный представитель/сопровождающее лицо.

8. Дети должны быть внимательны и аккуратны, чтобы не создавать опасные ситуации, например, не бегать по спортивному залу без команды тренера.

9. Во время проведения групповых программ Детского Клуба, персонального тренинга, присутствия ребенка в игровой комнате и тренировок в тренировочных зонах Клуба детям не разрешается жевать жевательную резинку.

10. Во время проведения групповых программ Детского Клуба, персонального тренинга, присутствия ребенка в игровой комнате дети обязаны строго выполнять указания тренеров Детского Клуба.

11. Дети должны внимательно слушать и выполнять указания тренера. Это поможет избежать травм и обеспечит правильное выполнение упражнений.

12. В зависимости от вида тренировок, дети должны носить соответствующее защитное оборудование (шлемы, налокотники, наколенники и т.д.).

13. Перед началом занятий/тренировок необходимо убедиться, что спортивное оборудование и инвентарь находятся в хорошем состоянии и безопасны для использования.

14. Ребенок должен бережно относиться к спортивному инвентарю Клуба, не кидать, не ломать его. После тренировки положить инвентарь в специально отведенное место для его хранения.

15. Перед тренировкой обязательно проводить разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам и снизить риск травм.

16. Дети должны обучаться правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на организм.

17. Строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от мебели, окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

18. Дети должны знать правила игры или вида тренировки, которым они занимаются, чтобы понимать, как действовать в различных ситуациях.

19. Во время тренировки необходимо делать перерывы для отдыха, особенно если занятия/тренировки длительные или интенсивные.

20. Родители должны заранее обучить ребенка как действовать в ситуациях, если их кто-то толкает, дразнит, грубит, обижает. При всех подобных ситуациях ребенок должен незамедлительно обратиться к тренеру Детского клуба.

59.4. Правила техники безопасности при пользовании раздевалками, сауной:

1. Дети, достигшие возраста 6 лет обязаны использовать раздевалку (и душевую) исключительно своего пола.

2. Клуб не несет ответственность за ребенка в раздевалке, сауне, бассейне и на иных территориях, кроме случаев, когда ребенок находится под надзором Клуба в соответствии с настоящими Правилами.

Следуя этим правилам, а также иным правилам Клуба, дети смогут безопасно заниматься спортом и получать от этого удовольствие.

Обращаем особое внимание, что для отдельных видов тренировок/иных мероприятий Детского Клуба последним установлены минимальные и максимальные возрастные ограничения для детей в целях обеспечения безопасности ребенка и эффективности

тренировочного процесса. Об указанных возрастных ограничениях рекомендуется уточнять на рецепции Клуба, сайте Клуба, у тренеров и тренеров до записи и посещения соответствующей зоны Детского Клуба. В целях сохранения безопасного пребывания ребенка на тренировках, запрещено нарушать возрастные ограничения. Ребенка, пришедшего на тренировку не по возрасту, тренер вправе не допустить до занятия.

60. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЕ

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

60.1. Посещение Детской игровой комнаты возможно только после ознакомления с настоящими Правилами.

60.2. Посещение Детской игровой комнаты разрешено только в чистой обуви или носках. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается находиться босиком.

60.3. Перед посещением Детского клуба необходимо снять с ребенка предметы, представляющие опасность при занятиях/иной активности в Детской игровой комнате (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы, не надевать одежду со свисающими декоративными элементами, шнурками и т.п. Длинные волосы девочек рекомендуется заплести в косу или зафиксировать в пучок.

60.4. Перед посещением Детского клуба отведите ребенка в туалет.

60.5. Детям/законным представителям запрещено заходить в помещение Детской игровой комнаты при отсутствии тренера, самостоятельно включать/выключать приборы/оборудование.

60.6. Детям запрещено находиться в Детском клубе более 3-х часов, в случае плохого самочувствия/поведения, при наличии подобных случаев законные представители должны забрать своего ребенка по первому обращению тренера Детского клуба.

60.7. Все посетители Детской игровой комнаты имеют равные по праву возможности на использование оборудования игровой комнаты.

60.8. В детской комнате запрещено:

- ломать, портить и выносить имущество детской комнаты;
- драться, толкаться, грубо себя вести, нецензурно выражаться, бросаться предметами/игрушками в других детей, а также применять любые формы воздействия или насилия в отношении других посетителей Детской игровой комнаты;
- приносить продукты питания, напитки и жевательную резинку, оставлять за собой мусор;
- проносить колюще-режущие и иные, способные причинить травму предметы;
- залезать на мебельные элементы, предназначенные для хранения вещей;
- использовать оборудование Детской игровой комнаты не по назначению.

60.9. Дети не должны причинять беспокойство другим посетителям Детской игровой комнаты, при наличии замечаний к поведению ребёнка, законные представители обязаны принять меры успокоить и/или забрать своего ребенка.

60.10. Сопровождающим лицам и/или законным представителям не разрешается забирать детей без уведомления уполномоченного специалиста Детской игровой комнаты.

60.11. При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещение, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации. Дети и сопровождающие их лица обязаны следовать указаниям сотрудников Клуба при действиях в чрезвычайных ситуациях.

При возникновении чрезвычайных ситуаций незамедлительно уведомить сотрудников Клуба и позвонить по номеру 112.

60.12. В целях безопасности на территории Детской игровой комнаты может быть организовано видеонаблюдение.

60.13. Законный представитель / сопровождающее лицо обязан разъяснить несовершеннолетнему требования, указанные в настоящем разделе, а также других разделах Правил.

61. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

61.1. В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов посещение детьми физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых тренировок с тренером Детского фитнеса разрешено только в соответствии с возрастом, указанным в Расписании. Тренер вправе не допустить ребенка для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, не соответствующих его возрасту.

61.2. Тренировки должны соответствовать возрасту ребенка и физической подготовке. До записи на тренировку законному представителю необходимо учитывать, что все дети имеют разный уровень физической подготовки и гибкости, а в рамках групповой тренировки не осуществляется полноценный индивидуальный подход к каждому. Если ребенку что-то непонятно или ему требуется помощь, он должен самостоятельно и незамедлительно обратиться к тренеру.

61.3. Виды, форматы, программы проведения различных тренировок Детского Клуба рекомендуется уточнять на сайте Клуба/в Отделе продаж Клуба/в зоне рецепции Клуба.

61.4. Групповые тренировки для детей проходят по предварительной записи, которая открывается за 24 часа до начала тренировки. Если по каким-то причинам, ребенок не может посетить тренировку, законный представитель должен отменить запись заранее.

61.5. Убедитесь, что ребенок одет в удобную и подходящую одежду для тренировок. Одежда должна быть по размеру, без декора (шнурков, стразы, бисер, металлические детали, молний и т.п.), Обувь должна быть спортивной, правильно подобранная по размеру, на не скользкой подошве, шнурки надёжно завязанные, без декора (шпы, стразы, бисер, металлических деталей и т.п.). неправильно подобранная одежда может оказаться причиной получения травмы вашего ребенка или других детей.

61.6. Ознакомьте своего ребенка и обучите его самостоятельно контролировать достаточное количество воды до, во время и после тренировки.

61.7. Во избежание травм, перед началом посещения любой из детских групповых тренировок необходимо ознакомиться с правилами пользования оборудования и строго следовать правилам безопасности на тренировке. В течение всей тренировки дети должны внимательно слушать команды тренера и в точности следовать его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и недополучения травмы.

61.8. Во избежание травм и дезорганизации, а также пропуска информации по технике безопасности и разминки, дети, опоздавшие к началу проведения тренировки более, чем на 5 минут, к участию в ней не допускаются.

61.9. Во избежание травм и для правильного получения нагрузки на тренировке ребенок должен внимательно слушать и следовать указаниям тренера. Если что-то непонятно, ребенок обязательно должен попросить разъяснения.

61.10. В целях обеспечения безопасности во время проведения мероприятий тренер вправе отстранить от участия в мероприятии ребенка, неадекватно реагирующего на команды, а также если он своим поведением может причинить вред себе, другим детям или имуществу Клуба.

61.11. За травмы, полученные ребенком в результате неисполнения им требований/рекомендаций/указаний, Клуб ответственности не несет.

61.12. Убедитесь, что ребенок чувствует себя комфортно и безопасно в группе. Если он испытывает страх или дискомфорт, стоит обращать законным представителем/сопровождающим лицам на это свое внимание до и после тренировок. При наличии вопросов и/или необходимости получения помощи важно сразу обратиться к тренеру Детского клуба.

61.13. Дети не могут покидать тренировку без разрешения тренера, особенно если она не закончена, важно принимать участие в заминке и растяжке, чтобы помочь организму восстановиться.

61.14. После тренировки необходимо снять спортивную одежду и обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

61.15. Следуя этим правилам, а также выполняя требования иных разделов настоящих Правил, можно обеспечить безопасность и комфорт ребенка во время тренировок.

Указанные в настоящем разделе правила являются общими, дополнительные требования могут быть предъявлены тренером в зависимости от отдельного вида тренировок.

62. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ОТДЕЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДАХ (ГАМАКИ, БАТУТЫ)

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

62.1. Общие требования техники безопасности:

1. К тренировкам допускаются несовершеннолетние, которым не противопоказаны занятия спортом, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. Ребенок должен переодеться до начала тренировки в спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировок, а также надеть спортивную обувь (если применимо для конкретного вида тренировок). Необходимо снять предметы, представляющие опасность для других занимающихся и самого ребенка (часы, серёжки и т.д.), убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие, металлические и другие посторонние предметы.

3. Заходить в зону Клуба для тренировок со спортивными снарядами, брать и/или использовать спортивный инвентарь допускается строго с разрешения тренера.

4. Ребенок должен бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению. По окончании тренировки необходимо убрать инвентарь в специально отведенное для него место.

5. Ребенок должен знать и строго соблюдать команды, требования и рекомендации тренера.

6. Дети не могут покидать тренировку без разрешения тренера, особенно если она не закончена, важно принимать участие в заминке и растяжке, чтобы помочь организму восстановиться.

62.2. Гамаки

Тренировки в гамаке могут быть увлекательными и полезными для детей, но важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм. Вот некоторые рекомендации:

1. Ребенок должен быть одет в спортивную одежду, не сковывающую движения. Материал одежды должен быть не скользящим и хорошо тянущимся. Верх спортивной одежды рекомендуется с закрытыми плечами (футболка с длинным или коротким рукавом). Не надевайте на ребенка свободную одежду, а также одежду с длинными концами, деталями, шнурками, завязками и т.д., это может привести к запутыванию, попаданию в детали гамака и травмам. В случае, если у ребенка длинные волосы, перед началом тренировок на гамаках необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу. На самой тренировке рекомендуется заниматься со «свободной стопой», т.е. либо босиком, либо в специальных носках для йоги.

2. Нельзя наносить лосьоны, кремы, масла на тело менее чем за 12 часов до тренировки с гамаками.

3. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки, которая плавно подготовит организм к последующей тренировочной работе.

4. 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 тренеру. Любой гамак или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).

5. Ребенок должен внимательно слушать объяснение, как правильно использовать гамак, и информацию о возможных рисках. Правила техники безопасности должны неукоснительно соблюдаться на каждой тренировке.

6. Дети должны заниматься в гамаке под присмотром тренера, строго следовать его командам. Категорически запрещено заниматься в гамаке без страховки тренера, выполнять самовольные упражнения, не предусмотренные программой тренировки.

7. Нескольким детям одновременно запрещено находиться в гамаке, чтобы избежать перегрузки и возможных падений.

8. Запрещено раскачиваться слишком сильно и прыгать в гамак. Нужно аккуратно залезать и выходить из гамака.

9. Необходимо избегать столкновений с другими детьми, исключать резкое изменение своего движения, соблюдать интервал и дистанцию, быть внимательным при перемещении по залу. Во время тренировок по программе необходимо передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещено бегать, прыгать, кричать, шуметь, заниматься борьбой, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

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

11. На тренировке не нужно торопиться успеть за всей группой. Рекомендуется выполнять только те упражнения и в тех вариациях, которые соответствуют уровню подготовленности ребенка. Только после освоения техники выполнения базовых движений, привыкания к новому виду нагрузки, рекомендуется переходить на новый уровень сложности.

12. Необходимо контролировать своё дыхание, не задерживать его: рекомендуется делать выдох при выполнении усилия, а вдох выполнять при опускании оборудования или выхода в исходную позицию упражнения.

13. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.

14. Необходимо избегать перерастяжения мышц, их сухожилий, связок.

15. Вблизи гамака не должно быть острых или опасных предметов, необходимо убедиться в этом. Под гамаком должна быть мягкая поверхность (например, специальный мат). Убедитесь, что используемый Вами гамак находится в исправном состоянии, не деформирован, не порван, в случае обнаружения повреждений, незамедлительно сообщите тренеру.

16. Необходимо внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнений на растягивание, особенно в суставах, позвоночнике и внутренних органах – болевых ощущений быть не должно. Нужно исключить из программы упражнения, при выполнении которых есть сильные болевые ощущения. Если есть дискомфорт из-за болезненных ощущений необходимо сразу прекратить выполнение данного упражнения.

17. Нельзя делать резких движений ни во входе в позиции, ни на выходе из позиций. Нужно делать все плавно, размеренно, очень аккуратно, необходим постепенный и осознанный вход и выход из каждого упражнения.

18. Засыпать в асанах на тренировках запрещено.

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

20. Нельзя отвлекаться во время выполнения упражнений, разговаривать и задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

21. Запрещено держаться за металлические части крепления гамака.

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

23. При получении травмы или ухудшения самочувствия ребенок должен прекратить тренировку и поставить в известность тренера.

24. После тренировки необходимо снять спортивную одежду и обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

25. Помните, что в тренировках в гамаках существует повышенный уровень требований к технике выполнения упражнений — на гамаках легче получить травму, чем при других тренировках.

26. Законный представитель/сопровождающее лицо и несовершеннолетний проинформированы о способах снижения риска нахождения на тренировке.

27. Законный представитель/сопровождающее лицо обязуются довести до сведения несовершеннолетнего информацию о необходимости быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния. Законный представитель/сопровождающее лицо подтверждает, что состояние здоровья несовершеннолетнего позволяет ему посещать тренировки.

28. Законный представитель/сопровождающее лицо гарантируют, что несовершеннолетний обладает необходимыми навыками самоконтроля для посещения тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных внешних воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов Правил, поможет обеспечить безопасное и приятное времяпрепровождение для детей в гамаке.

62.3. Батут

Основные правила техники безопасности на батуте для детей:

1. Ребенок должен быть одет в спортивную одежду, не сковывающую движения. Не надевайте на ребенка свободную одежду, а также одежду с длинными концами, деталями, шнурками, завязками и т.д., это может привести к травмам. В случае, если у ребенка длинные волосы, перед началом тренировок необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу. Законный представитель/сопровождающее лицо должен убедиться, что у ребенка надежно завязаны шнурки на спортивной обуви. Развязанные шнурки на уроке с батутами могут привести к травме.

2. Дети должны использовать батут только под присмотром тренера. Правила техники безопасности должны неукоснительно соблюдаться на каждой тренировке.

3. Перед началом прыжков ребенок должен убедиться, что батут находится в хорошем состоянии, без повреждений и разрывов. При наличии указанного выше необходимо сообщить тренеру, заниматься на батуте с повреждениями запрещено.

4. На батуте одновременно может находиться только один ребенок, чтобы избежать столкновений и травм.

5. Категорически запрещено выполнять самовольные упражнения на батуте, не предусмотренные программой тренировки.

6. Детям строго запрещено выполнять опасные трюки, такие как сальто или перевороты, если они не обучены этому.

7. Запрещено прыгать на батут с высоты, например, с лестницы или других конструкций.

8. При получении травмы или ухудшения самочувствия ребенок должен прекратить тренировку и поставить в известность тренера.

9. После тренировки необходимо снять спортивную одежду и обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

10. Законный представитель/сопровождающее лицо должны объяснить детям основные правила поведения на батуте и важность соблюдения техники безопасности.

9. Законный представитель/сопровождающее лицо и несовершеннолетний проинформированы о способах снижения риска нахождения на тренировке.

10. Законный представитель/сопровождающее лицо обязуются довести до сведения несовершеннолетнего информацию о необходимости быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния. Законный

представитель/сопровождающее лицо подтверждает, что состояние здоровья несовершеннолетнего позволяет ему посещать тренировки.

11. Законный представитель/сопровождающее лицо гарантируют, что несовершеннолетний обладает необходимыми навыками самоконтроля для посещения тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных внешних воздействиях.

Соблюдение этих правил, а также требований иных разделов Правил, поможет обеспечить безопасность детей во время игры на батуте и снизить риск травм.

63. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА РАСТЯЖКУ

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

При занятиях на растяжку важно соблюдать определённые правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить комфортные условия для тренировок. Вот основные рекомендации для детей:

63.1. К тренировкам допускаются несовершеннолетние, которым не противопоказаны занятия спортом.

63.2. Законный представитель/сопровождающее лицо должен объяснить ребёнку, что нельзя опаздывать на тренировку и пропускать такие важные части тренировки, как обучение техники безопасности и разминка, которая поможет разогреть мышцы и подготовить их к нагрузке.

63.3. Дети должны быть одеты в удобную спортивную одежду, которая не будет ограничивать движения. Не допускается одежда, сдавливающая мышцы, а также слишком свободная одежда. Категорически запрещены металлические, длинные элементы одежды, украшения и др. предметы, которые могут привести к травмированию во время тренировки.

63.4. До начала тренировки ребёнок должен пройти инструктаж по технике безопасности, внимательно выслушать информацию о правильной технике выполнения упражнений на растяжку. Неправильное выполнение упражнений может привести к травмам.

63.5. Заходить в зону Клуба для тренировок по растяжке, брать и/или использовать спортивный инвентарь допускается строго с разрешения тренера.

63.6. Ребёнок должен бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению. По окончании тренировки необходимо убрать инвентарь в специально отведенное для него место.

63.7. Тренировки на растяжку должны проходить под контролем тренера, который сможет следить за выполнением упражнений и исправлять ошибки.

63.8. Категорически запрещено тренироваться без страховки тренера, выполнять самовольные упражнения, не предусмотренные программой тренировки. Необходимо строго следовать командам и рекомендациям тренера.

63.9. Во время тренировки ребёнок не должен делать рывков. При этом происходит напряжение мышц, которые нужно расслабить.

63.10. Законный представитель / сопровождающее лицо должен объяснить ребёнку, что не стоит растягиваться сильно и резко. Нужно постепенно тянуться от лёгкой растяжки и с каждым последующим движением увеличивать амплитуду.

63.11. Ребёнок должен следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным, выдыхать нужно при совершении наклона, задерживать дыхание не следует.

63.12. В момент растяжки ребёнок должен думать именно о той части тела, которую растягивает. Если чувствуется напряжённость при удерживании положения в растяжке, нужно принять удобное положение и повторить снова.

63.13. Во время тренировок дети должны соблюдать безопасную дистанцию, избегать столкновений, не мешать другим занимающимся.

63.14. Законный представитель / сопровождающее лицо должен объяснить ребёнку, что важно прислушиваться к своим ощущениям. Не задерживаться до ощущения боли и не делать

упражнение через силу. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10–30 секунд, со временем можно доводить до 1 минуты.

63.15. После тренировки необходимо снять спортивную одежду и обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

63.16. Дети не могут покидать тренировку без разрешения тренера, особенно если она не закончена.

63.17. Растяжка будет более эффективной и безопасной при регулярных тренировках. Не стоит пытаться достичь результата за одну тренировку.

Следуя этим правилам, а также требованиям иных разделов Правил, можно сделать тренировки на растяжку безопасными и приятными для детей.

64. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ИГРОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (МИНИ-ФЛОРБОЛ)

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Правила техники безопасности для детей при посещении игровых тренировок по игровым видам спорта очень важны для предотвращения травм и обеспечения безопасной среды. Вот основные рекомендации:

64.1. Для тренировок игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К тренировкам допускаются несовершеннолетние:

- которым не противопоказаны занятия спортом, в том числе определенными игровыми видами спорта;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировок.

64.2. Несовершеннолетний должен:

- иметь коротко стриженные ногти;

- заходить в соответствующую зону Клуба для тренировок по игровым видам спорта, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать установленные правила игры и рекомендации тренера;

- знать и выполнять настоящие Правила;

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие, металлические и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировок;

- под наблюдением тренера положить оборудование на стеллажи или в любое другое место, чтобы оно не раскатывалось/иным образом не препятствовало и не мешало передвижению по зоне для игровых видов спорта и его легко можно было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

- по команде тренера встать в строй для общего построения.

64.3. При выполнении упражнений в движении несовершеннолетний должен:

- избегать столкновений с другими детьми, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими детьми;

- по окончании выполнения упражнений вернуться на своё место для повторного выполнения задания;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить тренировку и поставить в известность тренера;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения тренировки через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировки;
- после тренировки снять спортивную одежду и обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Дети не могут покидать тренировку без разрешения тренера, особенно если она не закончена, важно принимать участие в заминке и растяжке, чтобы помочь организму восстановиться.

При несоблюдении правил безопасности для игровых видов спорта ребенок может быть не допущен к участию или отстранен от участия в соответствующем игровом виде спорта, стоимость тренировки по игровому виду спорта в этом случае возмещению не подлежит.

64.4. Мини-флорбол

Мини-флорбол - внешне игра во флорбол похожа на хоккей с шайбой. Однако противоборство команд происходит не на ледовой площадке, а на площадке с деревянным или иным покрытием, огороженной бортами и имеющей оптимальный размеры. Во флорболе используется легкий и удобный инвентарь – клюшка и мяч.

1. К тренировкам по мини-флорболу допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При игре в мини-флорбол возможно воздействие на ребенка следующих опасных факторов: травмы при столкновениях; ушибы от попадания мяча; падения; нарушение правил игры любым из ее участников; нарушение настоящих правил техники безопасности.

3. Тренировки по мини-флорболу проводятся в соответствии с расписанием Клуба.

4. Тренировки по мини-флорболу проводятся в удобной спортивной одежде, не сковывающей движения, и спортивной обуви с нескользящей подошвой.

5. До начала тренировки необходимо проверить исправность спортивного оборудования для мини-флорбола, убедиться, что спортивная одежда и обувь удобны и не препятствуют тренировке.

6. До начала тренировки проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на площадке для мини-флорбола.

7. Разминка до начала тренировки по мини-флорболу обязательна. Не опаздывайте на нее.

8. Начинать игру, делать паузы в игре и заканчивать игру необходимо по команде тренера.

9. Строго выполнять команды тренера и правила поведения, установленные для игры в мини-флорбол.

10. Необходимо избегать столкновений с другими участниками мини-флорбола. Строго запрещается толкать других игроков, наносить удары клюшкой или мячом по любым частям тела. За указанные нарушения участник удаляется из игры по мини-флорболу, стоимость тренировки Клубом в этом случае не возмещается.

11. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

12. При плохом самочувствии необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру.

13. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря незамедлительно сообщить тренеру. Тренировку необходимо продолжать только после устранения неисправностей.

14. При получении травмы любым из участников игры немедленно сообщить тренеру для оказания первой доврачебной помощи и вызова скорой медицинской помощи.

15. По окончании тренировки по мини-флорболу убрать спортивное оборудование и инвентарь в специально отведенное место.

16. После тренировки снять спортивную одежду и обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Следуя этим правилам, а также требованиям иных разделов Правил, можно сделать тренировки безопасными и приятными для детей.

65. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО АКРОБАТИКЕ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СНАРЯДОВ И ИНВЕНТАРЯ)

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Акробатика — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и баланс.

65.1. Правила безопасности на тренировках по виду спорта акробатика (распространяются на всех участников тренировочного процесса во время организации и проведения тренировок).

65.2. К тренировкам по акробатике допускаются:

- девушки от 6 до 14 лет и юноши от 7 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для тренировок по акробатике,
- занимающиеся, одетые в спортивную одежду, соответствующую тренировкам по акробатике.

Занимающиеся обязаны:

- избегать любых травм, не нарушать установленный режим тренировок и отдыха;
 - перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы;
 - длинные волосы должны быть собраны в пучок, а ногти коротко острижены;
 - последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировки;
 - строго соблюдать правила поведения в раздевалке;
 - строго соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви
 - соблюдать правила личной гигиены при использовании душевой кабины и туалетной комнаты.
 - качественно выполнять разминку;
 - соблюдать чистоту в зоне Клуба для тренировок по акробатике, правила гигиены, пожарной безопасности
 - точно и своевременно выполнять указания тренера;
 - убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;
 - в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
 - выходить из зоны для тренировки только с разрешения тренера;
 - при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы;
 - для выполнения упражнений положить в зону возможного падения / приземления гимнастические маты и попросить тренера обеспечить страховку;
 - делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины;
 - выполнять упражнения только с указания или разрешения тренера;
 - перед началом выполнения упражнений на снарядах или с инвентарем, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру.
 - при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи и вызова скорой медицинской помощи.
- 65.3. Занимающимся запрещено:
- находиться в зоне Клуба для тренировки, если там нет тренера;
 - без разрешения тренера подходить к оборудованию и инвентарю и пользоваться им.
 - бегать без разрешения тренера, хлопать дверью, толкать друг друга;

- кидать различные предметы друг в друга.
- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места тренировок к другому;
- выполнять акробатические упражнения без страховки и мата;
- находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;
- находиться на снарядах вдвоем.

65.4. Законным представителям/сопровождающим лицам запрещается:

- Присутствовать на тренировках (за исключением показательных, открытых и совместных тренировок, а также групп с детьми до 3-х лет).

- Отвлекать тренера во время тренировок с детьми.

- нарушать настоящие Правила, а также иные обязательные требования Клуба.

65.5. После тренировок все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно местам их размещения в зале.

65.6. По окончании тренировки необходимо переодеться в раздевалке, снять спортивную форму (одежду и обувь).

65.7. Необходимо тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ.

65.8. Все передвижения в душевой комнате разрешены только в шлепках или специальных резиновых тапочках.

65.9. Законный представитель/сопровождающее лицо и несовершеннолетний проинформированы о способах снижения риска нахождения на тренировке.

65.10. Законный представитель/сопровождающее лицо обязуются довести до сведения несовершеннолетнего информацию о необходимости быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния. Законный представитель/сопровождающее лицо подтверждает, что состояние здоровья несовершеннолетнего позволяет ему посещать тренировки.

65.11. Законный представитель/сопровождающее лицо гарантируют, что несовершеннолетний обладает необходимыми навыками самоконтроля для посещения тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных внешних воздействиях.

Следуя этим правилам, а также требованиям иных разделов Правил, можно сделать тренировки безопасными и приятными для детей.

66. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ)

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Художественная гимнастика — тренировки, заключающиеся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом (булавы, мяч, скакалка, обруч, лента и др.)

66.1. Занимающийся обязан:

- избегать любых травм, не нарушать установленный режим тренировок и отдыха;
- перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы;
- длинные волосы должны быть собраны в пучок, а ногти коротко острижены;
- осуществить последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировки;
- строго соблюдать правила поведения в раздевалке;
- строго соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, при использовании душевой кабины и туалетной комнатой – правила личной гигиены;

- заходить в зону Клуба для тренировок по художественной гимнастике и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- качественно выполнять разминку;
- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- перед началом выполнения упражнений на снарядах или с инвентарем, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру;
- соблюдать чистоту в зоне Клуба для тренировок, правила гигиены, пожарной безопасности;
- точно и своевременно выполнять указания тренера;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы;
- избегать столкновений, не допускать толчков и ударов по рукам и ногам;
- убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол
- обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;
- не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи и вызову скорой медицинской помощи;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- выходить из зоны для тренировки только с разрешения тренера;
- знать и выполнять настоящие Правила.

66.2. Занимающимся запрещено:

- находиться в зале и использовать любой инвентарь без тренера;
- бегать без разрешения тренера, хлопать дверью, толкать друг друга;
- кричать и громко разговаривать;
- кидать различные предметы друг в друга;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места тренировок к другому;
- выполнять упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;

66.3. Основные правила техники безопасности на тренировках с мячом:

- безопасное пространство. Во время выполнения упражнений с мячом занимающиеся должны контролировать безопасное расстояние между друг другом, чтобы исключить возможность случайных ударов мячом или столкновений. Также важно следить, чтобы рядом не было посторонних предметов;
- контроль мяча. На начальных этапах тренировки следует уделять внимание основам работы с мячом — броскам, отбивам и перекатам, чтобы научиться контролировать предмет и избегать непреднамеренного выброса мяча за пределы безопасной зоны;
- использование правильного оборудования. Мячи должны соответствовать стандартам по весу и размеру, чтобы минимизировать нагрузку на руки и запястья. Использование мяча неподходящего веса или диаметра может привести к повышенной усталости и травмам.

Необходимо убедиться, что мяч соответствует указанным параметрам, в противном случае ребенок должен обратиться к тренеру;

- соблюдение дисциплины и фокусировка. Необходимо избегать отвлечений и нарушений дисциплины во время тренировки, чтобы не потерять контроль над мячом. Занимающиеся должны оставаться сосредоточенными на упражнениях.

66.4. Инвентарь должен соответствовать ростовым данным занимающихся и не иметь узлов и порывов.

66.5. При выполнении бросков предметами необходимо убедиться в безопасном местонахождении других тренирующихся.

66.6. При выполнении упражнений с булавами, скакалками крепко держать их в руках, руки должны быть сухими.

66.7. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить тренировки и поставить в известность тренера. При необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему, вызвать скорую медицинскую помощь.

66.8. Требования безопасности по окончании тренировок:

- Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

- Организованно покинуть место проведения тренировок.

- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ.

66.9. За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от тренировки.

66.10. Законный представитель/сопровождающее лицо и несовершеннолетний проинформированы о способах снижения риска нахождения на тренировке.

66.11. Законный представитель/сопровождающее лицо обязуются довести до сведения несовершеннолетнего информацию о необходимости быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния. Законный представитель/сопровождающее лицо подтверждает, что состояние здоровья несовершеннолетнего позволяет ему посещать тренировки.

66.12. Законный представитель/сопровождающее лицо гарантируют, что несовершеннолетний обладает необходимыми навыками самоконтроля для посещения тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных внешних воздействиях.

66.13. Следуя этим правилам, а также требованиям иных разделов Правил, можно сделать тренировки безопасными и приятными для детей.

67. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СНАРЯДОВ И ИНВЕНТАРЯ)

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Спортивная гимнастика - вид гимнастики, включающий упражнения на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки. Сочетает элементы акробатики, хореографии и физической подготовки.

67.1. Законный представитель должен переодеть несовершеннолетнего в спортивную форму, соответствующую виду тренировок:

- На коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине несовершеннолетний должен быть в гимнастическом трико и носках.

- На вольных упражнениях и опорном прыжке несовершеннолетний может быть в гимнастических трусах, в носках или без носков, или в длинном гимнастическом трико и носках.

- На всех снарядах несовершеннолетний должен быть в гимнастической майке.

- У несовершеннолетнего есть выбор между гимнастическими чешками и/или носками.

- Бинты, накладки для защиты ладоней и/или запястья разрешены, но они должны быть безопасно затянуты, в хорошем состоянии, должны выглядеть эстетично и не отвлекать от исполнения упражнения.

67.2. Заходить в зал для тренировок, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с использованием любого оборудования и снарядов возможно только с разрешения тренера.

67.3. Несовершеннолетний должен осуществить подготовку инвентаря и оборудования под руководством тренера.

67.4. Несовершеннолетний должен бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

67.5. Нельзя выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

67.6. Выполняя упражнения потоком, несовершеннолетние должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

67.7. Все упражнения должны выполняться в присутствии тренера, а ряд упражнений только при страховке тренера.

67.8. Несовершеннолетний должен быть внимательным при установке гимнастических снарядов и оборудования.

67.9. При переноске матов несовершеннолетние должны держать их за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. Укладка матов должна осуществляться так, чтобы поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

67.10. При выполнении упражнений необходимо убедиться в исправности снарядов, оборудования и инвентаря. Тренировки на неисправных снарядах, с неисправными оборудованием и инвентарем категорически запрещены.

67.11. Необходимо вытирать руки насухо перед выполнением упражнений на снарядах.

67.12. При выполнении прыжков и соскоков необходимо приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

67.13. Несовершеннолетние должны переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером.

67.14. Несовершеннолетние не должны стоять близко к снарядам при выполнении упражнения другим занимающимся, отвлекать и мешать ему.

67.15. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, несовершеннолетний должен разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

67.16. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

67.17. Несовершеннолетний не должен выполнять опорный прыжок, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим занимающимся категорически запрещено перебежать место для разбега.

67.18. Перед выполнением любых акробатических упражнений несовершеннолетний должен убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или других занимающихся, которые могут помешать выполнить упражнение. Во время выполнения упражнений несовершеннолетние не должны выбегать на ковер, мешать другим.

67.19. По окончании тренировки под руководством тренера необходимо убрать спортивный инвентарь в места его хранения, организованно покинуть место проведения занятия, переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть с мылом руки, принять душ.

67.20. При появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях несовершеннолетний должен прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

67.21. При ухудшении самочувствия несовершеннолетний должен прекратить тренировку и сообщить тренеру.

67.22. За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от тренировки.

67.23. Законный представитель/сопровождающее лицо и несовершеннолетний проинформированы о способах снижения риска нахождения на тренировке.

67.24. Законный представитель/сопровождающее лицо обязуются довести до сведения несовершеннолетнего информацию о необходимости быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния. Законный представитель/сопровождающее лицо подтверждает, что состояние здоровья несовершеннолетнего позволяет ему посещать тренировки.

67.25. Законный представитель/сопровождающее лицо гарантируют, что несовершеннолетний обладает необходимыми навыками самоконтроля для посещения тренировок, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении тренировки, так и при возможных внешних воздействиях.

68. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС-СОСТЯЗАНИЙ

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

При посещении фитнес-соростязаний, проводимых Клубом, детям важно соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить комфортное участие, а законного представителям необходимо ознакомить своих детей с данными Правилами. Вот некоторые из них:

68.1. Перед началом фитнес-соростязаний необходимо обязательно провести разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам.

68.2. Необходимо использовать удобную и подходящую спортивную одежду и обувь, которые не ограничивают движения.

68.3. Перед участием в соростязаниях законный представитель/сопровождающее лицо должен ознакомиться сам и ознакомить ребенка с правилами и требованиями, чтобы избежать недоразумений.

68.4. До начала фитнес-соростязаний ребенок должен пройти инструктаж у тренера или организаторов фитнес-соростязаний.

68.5. Дети не должны толкаться и мешать другим участникам, должны соблюдать безопасное расстояние.

68.6. Детям необходимо обращать внимание на свое самочувствие, законные представители также должны контролировать самочувствие ребенка. При появлении усталости или дискомфорта, а также при плохом самочувствии следует остановиться и сообщить об этом тренеру.

68.7. Законные представители должны контролировать водный баланс организма ребенка, которому рекомендуется пить воду в достаточном количестве, особенно в жаркую погоду или при высокой физической активности.

68.8. Разрешается употреблять легкие закуски перед фитнес-соростязаниями, избегая тяжелой пищи.

68.9. Несовершеннолетние должны проявлять уважение к другим участникам, избегать конфликтов и провокаций.

68.10. Дети должны поддерживать товарищей по команде, проявлять дух командной работы.

68.11. После завершения фитнес-соростязаний необходимо провести заминку, чтобы помочь организму восстановиться.

68.12. По окончании мероприятия рекомендуется обсудить с тренером и законного представителями результаты фитнес-соростязаний, выявить успехи и области для улучшения.

68.13. Во время фитнес-соростязаний дети должны находиться под присмотром взрослых, которые смогут оказать помощь в случае необходимости.

68.14. Дети должны знать настоящие правила, а также правила поведения в экстренной ситуации.

68.15. Законные представители понимают и учитывает, что Клуб не является образовательной организацией, оказывающей образовательные услуги по программам дополнительного образования, а также не осуществляет реализацию программ спортивной подготовки.

Соблюдение этих правил, а также требований других разделов, поможет детям безопасно участвовать в фитнес-соревнованиях и получать удовольствие от спортивной активности. При участии в мероприятиях, проводимых вне территории Клуба, необходимо помимо прочего руководствоваться требованиями организатора такого мероприятия.

69. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС-ПРАЗДНИКОВ

Убедитесь, что у несовершеннолетнего, законным представителем которого Вы являетесь, нет медицинских противопоказаний к указанному в настоящем разделе виду услуг Клуба, проконсультируйтесь с врачом.

При посещении фитнес-праздников, проводимых Клубом, детям важно соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы обеспечить их здоровье и безопасность, а законным представителям необходимо ознакомить своих детей с данными Правилами. Вот основные рекомендации:

69.1. Дети должны находиться под присмотром взрослых или тренеров на протяжении всего мероприятия.

69.2. Перед началом активностей необходимо провести разминку для предотвращения травм, а после завершения – заминку для восстановления.

69.3. Дети должны носить удобную спортивную одежду и обувь, подходящие для физической активности.

69.4. Законный представитель/сопровождающее лицо должен(-но) обеспечить детей достаточным количеством воды. Регулярный питьевой режим важен для предотвращения обезвоживания.

69.5. Все участники должны следовать установленным правилам и инструкциям организаторов, чтобы избежать травм. Перед участием в мероприятии законный представитель/сопровождающее лицо должен(-но) ознакомиться сам и ознакомить ребенка с правилами и требованиями, чтобы избежать недоразумений.

69.6. Необходимо убедиться, что место проведения мероприятий безопасно, без острых предметов и других потенциально опасных объектов.

69.7. Законным представителям/сопровождающим лицам рекомендуется поощрять детей сосредоточиться на получении удовольствия от активности, а не на соревнованиях. Несовершеннолетние должны проявлять уважение к другим участникам, избегать конфликтов и провокаций.

69.8. До начала мероприятия ребенку необходимо пройти инструктаж о правилах поведения на фитнес-празднике, правилах безопасности, действиях в экстренных ситуациях.

69.9. Научите детей сообщать о любых травмах или нестандартных ситуациях, сразу же, не дожидаясь, пока ситуация ухудшится. Детям необходимо обращать внимание на свое самочувствие, законные представители также должны контролировать самочувствие ребенка. При появлении усталости или дискомфорта, а также при плохом самочувствии следует остановиться и сообщить об этом тренеру.

69.10. Законные представители/сопровождающие лица понимают и учитывает, что Клуб не является образовательной организацией, оказывающей образовательные услуги по программам дополнительного образования, а также не осуществляет реализацию программ спортивной подготовки.

Соблюдение этих правил, а также требований других разделов, поможет сделать фитнес-праздники безопасными и приятными для детей.

70. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВНЕШТАТНЫХ СИТУАЦИЯХ

Необходимо:

- При первом посещении Клуба изучить планы эвакуации расположенные в зоне рецепции и тренажерных залах, а также иных зона Клуба, 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 аптечек.

- 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 Клуба.

- При поступлении «сообщения» от автоматической системы оповещения и управления эвакуацией о пожаре и/или при поступлении соответствующего сообщения от работников Клуба, незамедлительно прекратить любые тренировки, процедуры и т.п., беспрекословно выполняя указания администрации, проследовать по путям эвакуации в сторону ближайших эвакуационных выходов и покинуть территорию Клуба 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 Клуба 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.

- 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 прячетесь 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. Лист ознакомления с Правилами техники безопасности.
2. Акт об отказе от подписания документа о прохождении инструктажа по технике безопасности.
3. Акт подтверждения разъяснения Клиенту последствий отказа от прохождения инструктажа по технике безопасности.