

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ФИТНЕС КЛУБА «ALEX GYM»

1. Общие положения

1.1. Приступать к занятиям в фитнес клубе «ALEX GYM» (далее по тексту «Клубе») можно только после ознакомления с настоящими Правилами безопасности и посетив стартовую персональную тренировку у инструкторов Клуба (в направлении тренажерный зал, водный комплекс и групповые программы). Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время потребления физкультурно-оздоровительных услуг, уменьшит их возможные негативных последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.

1.2. Требования правил безопасности распространяются на ВСЕ, без исключения, зоны Клуба, в том числе, не ограничиваясь: тренировочные, гигиенические, административные и прочие. Выполнять их должны все Члены Клуба и посетители Клуба, в том числе при гостевых визитах. Кроме специфических требований Правил безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Члены Клуба и посетители Клуба всегда обязаны соблюдать Правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

1.3. Сопровождающее лицо несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и настоящих Правил безопасности Несоввершеннолетним посетителем.

1.4. Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Члена Клуба/Несовершеннолетнего посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Рекомендуем Вам:

1.4.1. на тренировках в Клубе пользоваться ТОЛЬКО услугами инструкторов (работающих в клубе) Клуба, желательно персональных инструкторов, которые надлежащим образом проконтролируют Вашу тренировку, смогут своевременно подсказать, как правильно выполнять упражнение и помогут устранить возможные, допускаемые Вами, ошибки. Под руководством персонального инструктора - тренировки становятся намного продуктивней и, главное, безопаснее для Вашего здоровья.

1.4.2. при наступлении беременности не позднее первого посещения Клуба после того, как Члену Клуба станет известно об этом, сообщить об этом сотруднику Клуба, а также представить справку из женской консультации (от врача акушера-гинеколога) о сроке, течении беременности и об отсутствии противопоказаний к занятиям с формулировкой: «Спортивные занятия на суше и аква-аэробику для беременных посещать может» (далее «Справка»), либо с указанием определенной зоны и направления занятий в Клубе. На основании разрешения от врача акушера-гинеколога Члену Клуба будут рекомендованы специальные программы для беременных.

1.4.3. Не прибегать и не прислушиваться к советам окружающих Вас других Членов Клуба, так как данные «советы» не всегда могут быть полезны лично для Вас, а низкий уровень теоретической и практической подготовленности «советчика» из числа Членов Клуба, либо их поверхностное отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.

Не стесняйтесь задавать вопросы персоналу Клуба, ведь Ваш результат - наша работа. Наши сотрудники всегда рады помочь Вам!

2. Здоровье и личная гигиена

2.1. Клуб вправе запрашивать у Члена Клуба сведения об общем состоянии здоровья Члена Клуба/Несовершеннолетнего посетителя, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и спортом и потребления иных услуг Клуба, подтверждающие безопасность потребления услуг Клуба Членом Клуба. Член Клуба до начала занятий должен предоставить сотрудникам Клуба заключение от терапевта или лечащего врача о возможности Члена Клуба заниматься физкультурой и спортом, оформленное надлежащим образом, свидетельствующее о том, что Член Клуба здоров и не представляет опасности для здоровья окружающих.

Помните: Член Клуба обязан самостоятельно контролировать состояние своего здоровья и здоровья Несоввершеннолетнего посетителя, представителем которого он является, и сообщать сотрудникам Клуба о любых изменениях в состоянии своего здоровья и/или здоровья Несоввершеннолетнего посетителя, которые могут повлиять на безопасность потребления услуг Клуба. Член Клуба обязан регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для его здоровья.

2.2. Члену Клуба необходимо уведомлять персонал Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия, случившихся вовремя его пребывания в Клубе, а также воздержаться от посещения Клуба при возникновении/наличии у Члена Клуба медицинских противопоказаний, включая, но не ограничиваясь, возникновения острых инфекционных (в том числе кожных) заболеваний, наличия открытых ран, обострения хронических заболеваний, вплоть до момента полного выздоровления или снятия обострения хронических заболеваний.

Рекомендуем: После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Будьте ответственным – не станьте причиной распространения инфекционных заболеваний на территории Клуба. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.

Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена клуба ухудшилось в результате острого или хронического заболевания, а также в случаях, если причиной нанесения вреда стало грубое нарушение настоящих Правил Безопасности Членом клуба или другими членами клуба.

2.3. Форма одежды в Клубе:

Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды:

2.3.1. Для тренировок в “сухих” зонах Клуба необходимо иметь чистую, предназначенную для этого закрытую специальную спортивную обувь и одежду. Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты (используйте футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки), обувь с закрытым носком и пяткой; В целях безопасности, запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т. п., исключения составляют специальные классы (например, Yoga, Pilates, Stretching, Flex.). При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

2.3.2. во избежание травматизма на групповых или индивидуальных уроках по различным видам единоборств - необходима специальная форма одежды, обуви и специальные атрибуты, в соответствии с направлением тренировки.

2.3.3. Для посещений велотренировки рекомендуется использование специальной формы одежды и аксессуаров: велотуфли или кроссовки с твердой подошвой, велошорты (седло), веломайка с охлаждающим эффектом, спортивная питьевая бутылка, полотенце (малое), для самоконтроля сердечного ритма желателен монитор.

2.3.4. для зоны бассейна*- плотно прилегающий к телу купальный костюм, предназначенный для спортивного плавания, плавки, шапочка, нескользящая обувь, для профилактики микозов стоп при посещении бассейна. Член Клуба обязан во время нахождения в водном комплексе иметь на голове специальный головной убор для плавания. Использование Членом Клуба шапочки для душа, полотенца, уличного головного убора и иных предметов и приспособлений взамен специального головного убора для плавания не допускается. . Специальный головной убор для плавания не является обязательным для Членов Клуба с отсутствием волосяного покрова на голове. Члену Клуба запрещено находиться и плавать в бассейне в нижнем белье, в обуви (в том числе специально предназначенной для плавания, за исключением акваносков (латексных, силиконовых), а также обнаженным. Использование носков из тканевых материалов при посещении бассейна Клуба*, в том числе плавание, запрещено.

2.3.5. Соблюдение норм гигиены, использование плавательной шапочки, с убранными под шапочку волосами, во время занятий в воде являются

обязательными условиями для посещения бассейна.

2.3.6. при посещении спа-зоны (в том числе в помещении сауны*, хамама*, душевых комнатах и раздевалках) Члены Клуба обязаны быть в

закрытой резиновой обуви, исключаяющей скольжение.

2.3.7. Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену. 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. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

2.3.8. В случае ухудшения самочувствия Член Клуба обязан немедленно проинформировать об этом сотрудника Клуба, а при его отсутствии

– любое находящееся рядом лицо. Члену Клуба, которому стало известно об ухудшении самочувствия другого Члена Клуба, рекомендовано незамедлительно самостоятельно вызвать выездную бригаду скорой медицинской помощи, позвонив на единый номер вызова скорой медицинской помощи, а также уведомить об этом любого сотрудника Клуба.

Не проявляйте равнодушия!

3. Занятия в тренировочных (физкультурных) зонах.

3.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. 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 Вашего физкультурного занятия, в том числе (но не только) сердечнососудистая система. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Нельзя опаздывать на групповые занятия и секции. В связи с пропуском разминочной части Вам могут отказать в участие в данном групповом занятии.

3.2. До начала занятий на тренажере (оборудовании) обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру

или иному используемому оборудованию. Вы также можете обратиться за помощью к любому инструктору или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Кроме того, если Вам интересна и нужна справочная

или любая углубленная информация по конкретному тренажеру или группе тренажеров, Вы можете найти ее на сайте производителя.

3.3. Перед началом упражнения Член Клуба обязан убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном

и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования. Члену Клуба запрещено продолжать участие в тренировочном процессе с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования и тренажеров, а также самостоятельно устранять неисправности и поломки. В случае поломки тренажеров и оборудования Член Клуба обязан сообщить об этом сотруднику Клуба.

3.4. Члену Клуба запрещено использовать тренажеры, оборудование Клуба не по назначению, резервировать тренажеры, оборудование в Тренировочных зонах, в том числе оставляя на них полотенце или личные вещи.

3.5. Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов и персональных инструкторов Клуба. Для

проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба.

3.6. В тренажерный зал запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.

3.7. При занятиях на кардио оборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.

3.8. Запрещается передвигать тренажеры, выносить из специально отведенных зон и помещений Клуба оборудование и другое имущество

Клуба, без письменного согласия администрации Клуба.

3.9. После завершения упражнения Член Клуба обязан убрать используемое им оборудование и предметы личного пользования, зафиксировать и/или привести в безопасное нерабочее положение используемый тренажер, разобрать штангу и вернуть на место блины и гантели.

3.10. Члену Клуба запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать Оборудование Клуба: в том числе бросать гантели и ударять

их одна о другую, бросать штангу, в связи с угрозой повреждения оборудования, предметов интерьера и отделки помещений Клуба, а также риска причинения вреда здоровью Членам Клуба.

3.11. В зале групповых программ запрещено совершать любые целенаправленные действия, которые приводят к уничтожению или деформации оборудования в залах групповых программ.

3.12. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса необходимо выполнять только под наблюдением инструктора. Поднимать штангу без использования замков запрещено – это опасно для Вашего здоровья.

3.13. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.

3.14. Членам Клуба запрещено использование на территории Клуба музыкальной аппаратуры для публичного воспроизведения аудиопроизведений, также запрещено самостоятельно использовать музыкальную и иную аппаратуру Исполнителя, в том числе воспроизводить любые аудио, видео и иные произведения в помещениях Клуба.

3.15. В целях безопасности Членов Клуба, а также оборудования/тренажеров Клуба на тренировочных зонах можно использовать шейкеры

и бутылочки для питья. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним.

Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию, для Вас и окружающих.

3.16. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте другими способами

человека, который в это время выполняет упражнение. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки – один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.

3.17. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений. Вы можете на стартовой персональной тренировке или при приобретении пакета тренировок. Технически неправильное исполнение приемов и упражнений, является фактором, повышающим травмоопасность при занятии физкультурой. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе, но не только, задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного процесса, не допускайте обезвоживания организма.

3.18. Участвуя в групповом занятии рекомендуем Вам следовать рекомендациям и указаниям инструктора групповых программ. Запрещается

использовать собственную хореографию и оборудование во время участия на групповых занятиях, игнорировать рекомендации и указания Инструктора Клуба, свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий, выполнять упражнения без соответствующей команды Инструктора Клуба, т.к. это может быть опасно для Вашего здоровья.

3.19. Запрещено употребление еды и жевательной резинки во время посещения групповой тренировки в залах групповых программ.

3.20. Перед первым посещением бассейна* Члену Клуба необходимо представить Клубу медицинскую справку установленного образца о допуске к участию в физкультурных и спортивно – оздоровительных мероприятиях, проводимых в бассейне*. Указанная в настоящем пункте справка действительна в течение не более трех месяцев, с момента ее выдачи. После истечения срока действия вышеуказанной справки, необходимо представить Клубу новую справку.

3.21. Во избежание травматизма при посещении бассейна* Член Клуба обязан придерживаться правой стороны дорожки в бассейне, соблюдать дистанцию, правила кругового плавания, и не создавать помех другим Членам Клуба, как на крайних, так и на центральных дорожках бассейна.

3.22. Член Клуба должен информировать инструктора Клуба о том, что он не умеет плавать при каждом посещении бассейна. * Если Член Клуба не

умеет плавать или неуверенно чувствует себя на воде, он обязан входить в воду, и находится в бассейне только с использованием «страховочного

инвентаря», обеспечивающего поддержку.

3.23. Напоминаем Вам, что Члену Клуба запрещено висеть на разделительных канатах, закрывать частями тела технологические отверстия,

подплывать к включенному противотоку* ближе, чем на 2 (два) метра, бегать по бортикам бассейна, прыгать с бортиков бассейна и со стартовых тумб*, способами, угрожающими здоровью, за исключением, когда прыжки проводятся с разрешения и под контролем инструктора Клуба.

3.24. Не рекомендуется долго оставаться в воде без движения, во избежание переохлаждения.

3.25. Запрещается плавать поперек бассейна, играть, прыгать, нырять и иным образом активно вести себя в бассейне, раздевалке, душевой,

сауне на лестницах и иных помещениях Клуба, не предназначенных для организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, запрещается использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла, подавать ложные сигналы бедствия, кричать, использовать любой спортивный инвентарь без разрешения дежурного инструктора.

3.2.26. Основные правила посещения зоны единоборств:

Посещение зоны единоборств разрешается только при наличии спортивной формы и спортивной обуви (кроссовки, борцовки, боксерки и т.п.), за исключением случаев, предусмотренных спецификой тренировочного процесса. Посещать занятия рекомендуется в удобной спортивной форме без пуговиц, молний, выступающих деталей. Тренировки без специальной спортивной обуви – запрещены!

Некоторые спортивные покрытия предполагают тренировки на нем без обуви. Вы будете обязательно проинформированы об этом. Отдельным объявлением в зоне единоборств. Просим Вас заниматься без обуви, если покрытие это предполагает.

Запрещено заниматься в обуви на покрытии – татами!

Просим Вас соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации оборудования в зоне единоборств.

Просим Вас соблюдать личную и общественную гигиену, не использовать «сильные» парфюмерные запахи и пользоваться полотенцем в целях личной гигиены.

Запрещается:

- бить ногами по груше;
- находиться в зале в верхней одежде и уличной обуви;
- вынос или перемещение напольного покрытия (татами, матов) за пределы зоны единоборств посетителями клуба для тренировок в других зонах! Оборудование для занятий единоборствами используется только в зоне единоборств;
- оставлять в зале предметы личного пользования;
- самостоятельно включать и использовать для личных целей аудио-звуковые системы, колонки клуба;
- совершать любые действия, которые влекут за собой порчу оборудования;
- пользоваться услугами лиц, которые не являются сотрудниками клуба. Это может привести к травмам и серьезным последствиям для Вашего здоровья;
- оставлять посторонние предметы в зале, проносить бьющиеся, режущие и колющие предметы. В целях Вашей безопасности не рекомендуется приходить на занятия с жевательной резинкой, а также приходить на тренировку с кольцами, серьгами, часами, цепью и другими украшениями.

Во время групповых тренировок в зоне единоборств:

- Зона единоборств может быть использована в качестве индивидуальных занятий в свободное от групповых тренировок (персональных занятий) время. В ином случае посетитель должен освободить зону единоборств (зону ринга) по просьбе сотрудника, проводящего групповой урок и/или персональную тренировку.
- Внимательно слушать ВСЕ указания и рекомендации инструктора в процессе тренировки. Инструктор, который проводит групповую тренировку, в праве не пустить Вас на занятие, если оно не соответствует Вашему уровню подготовленности.

На тренировках по единоборствам допускается минимальный уровень травматизма в связи со спецификацией направления деятельности. Посещение групповых и индивидуальных тренировок по единоборствам клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и возможный риск получения травм разной степени.

- По окончании тренировки необходимо убрать за собой спортивный инвентарь, и прочее оборудование.
- В целях личной гигиены рекомендуем для групповых уроков приносить индивидуальные перчатки.

3.27. Основные правила посещения группового занятия - AERO YOGA (бизнес - классы AntiGravity)

Перед посещением данного группового занятия - йоги в гамаках необходима обязательная консультация врача до начала первой тренировки. Член Клуба должен предупредить инструктора об имеющихся проблемах со здоровьем до начала занятий, а также о полученных медицинских противопоказаниях и рекомендациях. Перед первым посещением групповой тренировки по йоге в гамаках, мы рекомендуем Вам посетить нескольких индивидуальных занятий по данному направлению. В этом случае у инструктора будет возможность объяснить базовую технику упражнений, поработать именно в вашем темпе и ритме, с учетом возможностей и особенностей Вашего тела. Уточняем: что нельзя посещать данный вид тренировки, если Вы находитесь в состоянии беременности и/или восстанавливаетесь после травмы, операции, беременности, болезни, имеете межпозвоночные грыжи, проблемы с суставами или другие проблемы с ОДС (опорно-двигательным аппаратом). В этом случае мы рекомендуем заниматься с тренером индивидуально (предварительно проконсультировавшись с врачом), по программе, составленной с учетом возможностей и особенностей Вашего тела. В случае невозможности выполнить заданное упражнение в группе, Вам необходимо пропустить его или выполнить упражнение

в меньшей амплитуде/сделать меньше повторов, или же выполнить предложенную тренером адаптацию/облегченный вариант. Тренировка по направлению йога в гамаках представляет собой травмоопасное направление. В обязательном порядке необходимо следовать всем указаниям инструктора и контролировать каждое свое движение на тренировке.

Список противопоказаний к тренировкам по направлению йога в гамаках: беременность (можно заниматься индивидуально по специальной программе), глаукома, недавно перенесенная операция, в особенности на плечах, глазах, спине, бедрах, руках или запястьях, сердечно-сосудистые заболевания, чрезмерно высокое или низкое артериальное давление, недавно перенесенные травмы (например, руки, плеча, запястий, ног, головы и т.д., уколы ботокса или другие косметические инъекции, если вы делали их в последние 6 часов, до планируемой тренировки).

Во время проведения клубных мероприятий, Администрация вправе ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем посетители клуба извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий, путем размещения информации на рецепции клуба.

4. Правила безопасности в других зонах клуба

4.1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (спа-зона, солярий, раздевалка душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба.

Соблюдайте санитарно-гигиенические правила!

4.2. В водном комплексе, спа-зонах, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями и могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба-будьте внимательны и аккуратны. При посещении спа-зоны (в том числе в помещении сауны*, хамама*, душевых комнат, раздевалках) Члены Клуба обязаны быть в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение.

4.3. При посещении сауны* или хамама*:

4.3.1. Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю запрещено производить любые действия в отношении термодатчиков, в том числе

завешивать их, механически повреждать и т.п. Во избежание выхода из строя термодатчиков, раскаленного оборудования и каменок Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю запрещается лить на них воду и самостоятельно изменять влажность и температуру воздуха.

4.3.2. Не рекомендуется пользоваться финской сауной и/или хамамом Членам клуба с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.

4.3.3. При посещении сауны и/или хамама Членам клуба запрещено прикасаться к каменным и металлическим частям оборудования, установленного в сауне и/или хамаме. Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю не разрешается садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец или специальной салфетки.

4.3.4. Помните: Продолжительное – свыше одной минуты – пребывание в сауне или хамаме вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Посещение сауны и/или хамама лицам с сердечнососудистыми заболеваниями и беременным женщинам следует осуществлять только после консультации врача. Член Клуба обязан самостоятельно следить за состоянием своего самочувствия и своевременно покидать указанные зоны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для жизни и здоровья Члена Клуба.

4.4. При посещении «Солярия»*:

4.4.1. Перед посещением солярия просим Вас обязательно проконсультироваться со специалистами и проверить отсутствие у Вас противопоказаний. При наличии каких-либо противопоказаний и/или в случае приема препаратов и средств, способных ухудшить состояние здоровья Члена Клуба вовремя или после посещения солярия, воздержитесь от посещения солярия. Члену Клуба запрещено загорать в солярии в случае приема веществ, повышающих светочувствительность кожи и способных спровоцировать солнечную аллергию.

4.4.2. Перед посещением солярия ознакомьтесь с правилами пользования.

4.4.3. Рекомендуем Вам защищать глаза с помощью специальных защитных очков, защищать губы специальным бальзамом с УФ-фильтром, защищать грудь одноразовыми стикками при посещении солярия. Запрещается загорать в контактных линзах.

4.4.4. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения, то Вы обязаны прервать сеанс инсоляции. Временной промежуток между сеансами инсоляции не должен быть менее 48 (Сорока восьми) часов – для первых двух процедур и не менее 24 (Двадцати четырех) часов – для всех последующих сеансов.

5. Заключительная часть.

5.1. Соблюдение настоящих Правил безопасности и Правил Клуба снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих. Просим Вас внимательно изучить настоящие Правила безопасности и с пониманием отнестись к требованиям инструкторов и администрации Клуба, касающихся соблюдения техники безопасности на территории Клуба.

5.2. Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном, аэробном зале, кардиозоне, водном комплексе, зале единоборств и других спортивных (физкультурных) помещениях клуба, а также при нахождении в остальных зонах (спа-зона, раздевалка, гигиенические зоны и т.д.) обязательно для всех Членов Клуба/Несовершеннолетних посетителей Клуба, а также гостей Клуба.

5.3. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием. Настоящие Правила безопасности являются обязательными для исполнения всеми Членами Клуба и Несовершеннолетними посетителями и вступают в силу с даты заключения договора, утверждения Клубом и распространяются на всех Членов Клуба.

Желаем Вам здоровья, красоты и приятного отдыха в фитнес клубе «ALEX GYM»!

*при наличии в Клубе.