

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Общие положения

1.1.1. Соблюдение данных правил минимизирует воздействие неблагоприятных факторов во время занятий, снижает риск травматизма и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

1.1.2. Требования настоящих Правил техники безопасности распространяются на все функциональные зоны Клуба: тренировочные, гигиенические, административные и иные помещения. Данные правила являются обязательными для исполнения всеми Посетителями, включая лиц, посещающих Клуб на основании разовых и гостевых визитов. Помимо специфических требований, указанных в настоящем документе, Посетители обязаны соблюдать общепринятые нормы безопасности для общественных мест с массовым пребыванием людей, требования противопожарной и антитеррористической безопасности, а также общественные нормы поведения.

1.1.3. Законный представитель несовершеннолетнего посетителя несет персональную ответственность за соблюдение Правил Клуба несовершеннолетним лицом и обязуется обеспечить их неукоснительное исполнение.

1.1.4. Методика выполнения каждого отдельного упражнения определяется индивидуальными особенностями Посетителя (антропометрическими, анатомо-физиологическими, возрастными и иными параметрами). В целях повышения эффективности тренировочного процесса и соблюдения корректной техники выполнения упражнений, Клуб рекомендует пользоваться услугами квалифицированного персонального тренера. В случае самостоятельного построения тренировочного процесса, настоятельно рекомендуется руководствоваться исключительно научно обоснованной информацией из профессиональных источников.

1.2. Здоровье и личная гигиена

1.2.1. Перед началом занятий в Клубе Посетителю настоятельно рекомендуется пройти медицинское обследование и получить соответствующее заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Необходимо учитывать наличие потенциальных противопоказаний и ограничений для физических нагрузок. Ряд заболеваний требует специального контроля самочувствия и индивидуального режима физической активности, несоблюдение которого может привести к неблагоприятным последствиям для здоровья. В связи с вышеизложенным, Посетитель обязан информировать администрацию Клуба или персонального тренера о наличии имеющихся заболеваний, травм и иных особенностях состояния здоровья.

1.2.2. Член клуба обязан осуществлять самостоятельный контроль состояния своего здоровья, учитывать индивидуальное самочувствие в процессе занятий, соблюдать установленные медицинские ограничения при получении физических нагрузок.

1.2.3. Настоятельно не рекомендуется посещать тренировочные зоны, парные и/или банные комплексы при наличии признаков недомогания в связи с потенциальным риском для жизни и здоровья. При наличии травм рекомендуется снижение интенсивности нагрузки до полного восстановления во избежание осложнений и возникновения вторичных травм. Следует учитывать, что инфекционные заболевания, включая кожные, грибковые и паразитарные, могут стать источником инфицирования других посетителей. Необходимо проявлять ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих.

1.2.4. Тренировочный процесс допускается осуществлять исключительно в специализированной спортивной форме и сменной спортивной обуви с закрытым носком и пяткой, оснащенной нескользящей подошвой. Запрещается использование обуви на высоких каблуках, с шипами или открытой обуви (тапочки/сланцы). Исключением являются групповые занятия по направлениям Yoga, Pilates, Flex, которые допускается выполнять без обуви.

Подбор спортивной одежды следует осуществлять в соответствии с антропометрическими показателями, видом физической нагрузки, микроклиматическими условиями в зоне проведения занятий и индивидуальными особенностями терморегуляции. При выполнении упражнений с отягощениями, включая базовые (становая тяга, приседания и аналогичные), рекомендуется использование атлетического пояса и специализированной экипировки.

1.2.5. В целях соблюдения гигиенических норм и комфорта других посетителей необходимо придерживаться правил личной гигиены. Перед тренировкой не рекомендуется использование парфюмерных изделий, кремов и иных косметических средств с интенсивным ароматом, что может негативно влиять на окружающих. При использовании тренажеров необходимо применять полотенце для предотвращения контакта с поверхностями, на которых могут остаться следы пота. При наличии микроразрывов на коже следует принять меры по предотвращению загрязнения раны и исключить возможность попадания биологических жидкостей на оборудование. На территории Клуба размещены аптечки первой помощи.

1.2.6. В случае ухудшения самочувствия следует незамедлительно обратиться к инструктору тренировочной зоны, сотруднику Клуба или другому Посетителю.

1.2.7. В период беременности занятия физической культурой допускаются исключительно при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача.

1.2.8. Членам клуба запрещается пользоваться Услугами и Дополнительными услугами при плохом самочувствии, в острой фазе заболевания (включая случаи, когда лицо является носителем инфекционного заболевания) и/или в период обострения хронического заболевания.

1.2.9. Запрещается пользоваться парными и/или ванными комплексами лицам с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.

1.3. Правила безопасности при занятиях в тренировочных зонах

1.3.1. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки. Общая разминка способствует подготовке организма к последующим физическим нагрузкам. Разминка должна охватывать все группы мышц, связок, суставов и функциональных систем организма, которые будут задействованы в процессе тренировки. Отсутствие или недостаточная разминка, равно как и избыточно интенсивная, могут увеличить риск травматизма и негативно отразиться на состоянии здоровья.

1.3.2. Перед использованием тренажера (оборудования) необходимо ознакомиться с инструкцией и информацией по технике безопасности к данному оборудованию. Для получения дополнительной информации допускается обратиться к инструктору или воспользоваться услугой персональной тренировки. Для получения подробных технических характеристик рекомендуется обращаться к официальной документации производителя.

1.3.3. Категорически запрещается использовать оборудование не по целевому назначению, в том числе: задействовать группы мышц, не предусмотренные инструкцией к тренажеру, изменять направления движения тросов и блочных механизмов, превышать допустимые нагрузки, вносить конструктивные изменения в оборудование. Запрещается осуществлять манипуляции с движущимися частями блочных устройств, вскрывать корпусные элементы тренажеров, оставлять без контроля тренажер в активном состоянии. Несоблюдение данных требований может привести к травматизму и техническим повреждениям оборудования.

1.3.4. Перед началом упражнения необходимо удостовериться в исправности и безопасном состоянии используемого оборудования, отсутствии посторонних предметов, которые могут препятствовать его безопасной эксплуатации, надлежащей фиксации крепежных элементов и дополнительных приспособлений. Запрещается использование неисправного, поврежденного или дефектного оборудования и инвентаря. В случае обнаружения неисправностей необходимо прекратить эксплуатацию оборудования и незамедлительно информировать персонал Клуба. Лицо, первым выявившее неисправность, обязано принять меры по предотвращению использования неисправного оборудования другими Посетителями. Самостоятельный ремонт оборудования строго запрещен.

1.3.5. Не допускается изменение местоположения тренажеров и иного оборудования относительно их первоначальной установки (стен, зеркал, проходов, других тренажеров). Подобные действия могут привести к изменению траектории движущихся элементов и, как следствие, к травмам и техническим повреждениям.

1.3.6. Перед началом тренировки необходимо снять предметы, представляющие потенциальную опасность (часы, ювелирные изделия и др.), извлечь из карманов посторонние предметы. Длинные и свободные элементы одежды, шнурки, полотенца не должны контактировать с подвижными частями тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны и зафиксированы. Запрещается размещать личные вещи вблизи тренажеров во избежание их попадания в движущиеся механизмы, что может создать аварийную ситуацию.

1.3.7. Запрещается размещать емкости с жидкостями на тренажерах, аудиотехнике или не предназначенных для этого предметах мебели. Не допускается размещение жидкостей вблизи электрифицированного оборудования или на полу рядом с ним. Контакт жидкости с электрическими компонентами может вызвать короткое замыкание, повреждение оборудования и создать потенциально опасную ситуацию.

1.3.8. При использовании беговой дорожки необходимо занять исходное положение на боковых платформах, установить минимальную скорость и начать тренировку после приведения ленты в движение. Допускается вход на движущуюся поверхность и сход с нее только после полной остановки механизма. В процессе тренировки необходимо контролировать самочувствие, избегать переутомления, сохранять концентрацию на выполняемом упражнении. При тренировке на кардиотренажерах не рекомендуется оборачиваться для минимизации риска получения травмы.

1.3.9. Работа со свободными весами допускается исключительно в специально оборудованной зоне. При выполнении упражнений со штангой обязательно использование фиксирующих замков для грифа. Упражнения с большим весом рекомендуется выполнять под контролем инструктора. Минимальное безопасное расстояние при выполнении упражнений со свободными весами составляет 1,5-2 метра от стеклянных поверхностей, зеркал и других посетителей. Запрещается беспорядочное размещение дисков, гантелей и иного оборудования. После окончания упражнения инвентарь необходимо возвращать на специально отведенные места хранения.

При разборе штанги со стоек необходимо снимать диски в попеременном порядке (по одному с каждой стороны) для исключения перевеса. Гантели и штанги следует опускать плавно, контролируя движение, исключая удары о поверхность пола и возможность травмирования окружающих.

1.3.10. В процессе выполнения упражнений необходимо поддерживать концентрацию внимания. Не допускается отвлекать других занимающихся разговорами или иными действиями. В ходе тренировки необходим самоконтроль самочувствия для предотвращения переутомления. Физические перегрузки являются значимым фактором риска для здоровья.

1.3.11. При подготовке к групповому занятию необходимо размещать оборудование таким образом, чтобы исключить помехи для себя и других участников, минимизировать риск столкновений. В процессе группового занятия следует неукоснительно соблюдать рекомендации и указания инструктора. Категорически запрещается использование несанкционированной хореографии и

нештатного оборудования во время проведения группового занятия. В целях предотвращения травматизма рекомендуется минимизировать вербальные коммуникации в ходе тренировочного процесса. Выбор группы для занятий должен осуществляться в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности.

1.3.12. При использовании кардиотренажеров, оснащенных системой аварийной остановки, обязательно применение соответствующего страховочного элемента. Запрещается резкое изменение параметров нагрузки на тренажере (скорости движения или уровня сопротивления). Не допускается резкое прекращение тренировки после высокоинтенсивной нагрузки. При занятиях на степере, эллиптическом тренажере, эскалаторе и велотренажере необходимо контролировать ощущения в области коленных суставов и стоп; при возникновении болевого синдрома следует прекратить тренировку. Болевые ощущения и последующие травмы могут быть обусловлены наличием ортопедических патологий или анатомо-физиологических особенностей. При наличии подобных симптомов рекомендуется консультация специалиста или лечащего врача.

1.3.13. Регулировка седла велотренажера по высоте должна обеспечивать положение, при котором нога в нижней точке траектории движения сохраняет легкое сгибание в коленном суставе. В целях профилактики нарушений со стороны позвоночника и органов малого таза не допускается отклонение седла назад. Высота расположения руля должна соответствовать приблизительно уровню седла. При возникновении затруднений с настройкой параметров велотренажера следует обратиться за консультацией к дежурному инструктору.

1.3.14. Следует учитывать наличие противопоказаний к беговым нагрузкам, связанных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, анатомическими особенностями или избыточной массой тела. Перед началом тренировок беговой направленности необходимо удостовериться в отсутствии вышеуказанных ограничений.

1.3.15. Перед началом использования оборудования (степ-платформы, амортизаторы, босу, кор-платформа, петли TRX, штанги и прочий инвентарь) необходимо удостовериться в его исправности, надежности фиксации и устойчивости установки, а также в надлежащем креплении функциональных элементов тренажера, грузов, рукоятей и стопорных механизмов.

1.3.16. Выбор тренировочного занятия должен соответствовать уровню индивидуальной физической подготовленности. В процессе занятия необходимо сохранять концентрацию внимания на инструкциях тренера и неукоснительно следовать его указаниям.

1.3.17. Перемещение по тренировочному залу должно осуществляться в спокойном темпе, с соблюдением дистанции и без вторжения в рабочую зону других занимающихся. Категорически запрещается совершать действия, нарушающие концентрацию других посетителей (бег, прыжки, громкие возгласы и иные отвлекающие действия).

1.3.18. В процессе выполнения упражнений необходимо сохранять сосредоточенность. Не допускается отвлекать занимающихся вербальной коммуникацией или иными действиями в момент выполнения ими упражнения.

1.3.19. Перед началом выполнения упражнения необходимо удостовериться в нахождении в безопасной зоне без создания помех для окружающих и отсутствии препятствий для собственной тренировочной деятельности.

1.3.20. Выполнение базовых силовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) надлежит осуществлять исключительно при наличии страховки партнера или инструктора.

1.3.21. При работе с отягощениями (штанги, гантели) требуется соблюдать предельную осторожность. Все упражнения должны выполняться с обеспечением стабилизации исходного положения. Категорически запрещается бросание инвентаря (гантелей, грифов, дисков, штанг) на пол. Для данных целей следует использовать специализированные тяжелоатлетические плиты.

1.3.22. Недопустимо осуществлять захват дисков, гантелей, грифов, штанг влажными или потными руками ввиду риска выскальзывания отягощений и их неконтролируемого падения.

1.3.23. Запрещается превышать допустимые нормы нагрузки на тренажеры посредством дополнительного навешивания грузов.

1.3.24. По завершении упражнения необходимо обеспечить безопасное фиксированное положение механических компонентов оборудования: размещение штанги на стойках, установка блочного тренажера в крайнее нижнее положение, фиксация сложного тренажера на страховочных элементах или стопорных механизмах.

1.3.25. При выполнении упражнений другими посетителями следует соблюдать безопасную дистанцию.

1.3.26. Перед выполнением упражнений, требующих надежной фиксации оборудования в руках, необходимо обеспечить сухость ладоней, при необходимости применять специальные средства (жидкую магнезию) или использовать кистевые фиксирующие ремни.

1.3.27. Запрещается резервировать тренажер/скамью между подходами, препятствуя их использованию другими Посетителями.

1.3.28. На оборудовании, оснащенном страховочными зажимами и фиксаторами, их использование является обязательным.

1.3.29. Техника безопасности в бассейне

1.3.29.1. Требуется строго соблюдать правила личной гигиены: перед посещением бассейна обязательно принять душ.

1.3.29.2. Допуск в бассейн осуществляется только при обязательном наличии специального купального костюма/плавков и сменной обуви. Владельцам длинных волос необходимо собрать их в хвост и зафиксировать заколкой, а также использовать специальную

плавательную шапочку. Перед занятием в бассейне требуется снять все ювелирные и иные украшения. Использование альтернативных шапочек (для душа, сауны) либо иных предметов для защиты волос в бассейне категорически запрещено.

1.3.29.3. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предназначенным для этого трапу или лестнице, повернувшись спиной к воде.

1.3.29.4. Ходьба в зоне бассейна босиком категорически запрещена, так как это опасно и может привести к падению. Разрешается передвигаться только в специальной обуви (шлёпанцах, сандалиях), предназначенной для эксплуатации в помещениях с повышенной влажностью покрытий, которая прошла процедуру сертификации (наличие сертификата, либо декларации соответствия техническим регламентам Таможенного союза).

1.3.29.5. Допуск в помещение бассейна разрешён только в присутствии дежурного инструктора. Плавание производится исключительно по выделенным дорожкам с соблюдением дистанции 3-4 метра; обгон других участников категорически запрещён.

1.3.29.6. Использование специального оборудования допускается исключительно с разрешения инструктора.

1.3.29.7. При плавании на дорожках необходимо соблюдать правостороннее движение.

1.3.29.8. Родители, сопровождающие детей на персональные или групповые тренировки, обязаны дожидаться инструктора и лично передать ему ребёнка.

1.3.29.9. В целях предотвращения травматизма рекомендуется посещать только групповые занятия, соответствующие уровню физической подготовки и состоянию здоровья, с учётом медицинских противопоказаний.

1.3.29.10. В случае опоздания на групповое занятие в бассейне более чем на 15 минут, инструктор вправе отказать в допуске на занятие в целях обеспечения вашей безопасности.

1.3.29.11. В случае возникновения сомнений относительно возможности продолжения занятий, участник обязан информировать инструктора о состоянии своего здоровья и самочувствии.

1.3.29.12. Требуется неукоснительно выполнять все распоряжения инструктора.

1.3.29.13. При возникновении внештатных и/или аварийных ситуаций члены Клуба обязаны беспрекословно выполнять указания инструктора и администрации клуба.

1.3.29.14. Во время проведения детских занятий доступ в бассейн для родителей разрешён только при наличии у них собственного купального костюма/плавков и использовании бассейна по назначению. Присутствие родителей на территории бассейна без цели самостоятельного занятия плаванием не допускается.

1.3.29.15. Запрещается самостоятельно размещать, перемещать или убирать информационные и сигнальные таблички на территории бассейна.

1.3.29.16. В целях обеспечения безопасности и соблюдения порядка при посещении бассейна категорически запрещается:

- Прибывать на занятия в состоянии алкогольного или иного токсического опьянения, а также проявлять грубость по отношению к сотрудникам бассейна и другим посетителям.
- Находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.
- Проносить в чашу бассейна ценные вещи (часы, браслеты, кольца, украшения и иные предметы). Администрация не несёт ответственности за несданные вещи, документы и ценности, оставленные без присмотра.
- Продолжать занятия в воде при появлении признаков недомогания, признаках переохлаждения, а также в иных случаях ухудшения самочувствия.
- Приступать к занятиям непосредственно после обильного приёма пищи (рекомендуется осуществлять последний приём пищи не менее чем за 1-1,5 часа до занятий), после значительных физических нагрузок либо натошак.
- Разбрасывать по территории бассейна спортивный инвентарь и личные вещи; все предметы должны храниться исключительно в специально отведённых для этого местах.
- Нырять, прыгать с бортиков, устраивать различные игры, особенно связанные с подныриванием и попытками потопления друг друга, громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи, а также висеть на разделительных дорожках.
- Приносить в зону душевых и бассейна стеклянные изделия и иные предметы, представляющие опасность для жизни и здоровья.
- Посещать бассейн при повреждениях или заболеваниях кожных покровов, а также при иных хронических заболеваниях, способных нанести вред вашему здоровью и здоровью окружающих.
- Посещать занятия в бассейне при обострении хронических заболеваний, а также непосредственно после длительного пребывания в сауне.

1.4. Правила безопасности в других зонах Клуба

1.4.1. В нетренировочных зонах Клуба (парные, солярий, раздевалки, душевые и иные помещения) действуют общепринятые правила безопасности. Необходимо соблюдать принципы взаимного уважения и вежливости, избегать конфликтных ситуаций, не допускать повышенного шумового воздействия и физического контакта с другими Посетителями. Прием пищи допускается исключительно в специально отведенных местах. Обязательно выполнение требований, указанных на предупреждающих и информационных табличках, размещенных на территории Клуба. Соблюдение санитарно-гигиенических норм является обязательным.

1.4.2. В парных, душевых, раздевалках и транзитных коридорах между указанными помещениями существует повышенный риск наличия влажных и, соответственно, скользких поверхностей пола. Аналогичная ситуация может возникать в период проведения уборочных работ в любых помещениях Клуба. Необходимо соблюдать повышенную осторожность при перемещении в указанных зонах.

1.4.3. При посещении финской сауны допускается нахождение в одежде для плавания (купальном костюме/плавках). При посещении сауны после бассейна Посетитель обязан принять душ перед входом в сауну; при использовании купального костюма он должен быть чистым, а при намокании после бассейна - после принятия душа. Контакт с деревянными поверхностями сауны допускается только с использованием полотенца в качестве изолирующего материала. Следует исключить возможность контакта с нагретыми поверхностями, термогенерирующими элементами и парообразующими устройствами во избежание термических повреждений. Категорически запрещается самостоятельное внесение жидкостей любого происхождения на термоактивные поверхности сауны, а также на камни, нагревательные элементы и парообразующие устройства.

1.4.4. В целях обеспечения пожарной безопасности в саунах и парных комплексах запрещается: сушка текстильных изделий и полотенец, использование печатной продукции, размещение каких-либо предметов в непосредственной близости от нагревательных элементов или покрытие их посторонними материалами, внесение в зону нагревательных элементов любых посторонних предметов.

1.4.5. Не рекомендуется длительное пребывание в термальных зонах ввиду возможного повышения температуры тела. Посетитель обязан осуществлять самостоятельный контроль своего физиологического состояния и своевременно покидать термальные зоны для предотвращения перегрева организма и связанных с ним неблагоприятных последствий для здоровья.

1.4.6. В целях безопасности не рекомендуется посещение термальных зон в отсутствие других Посетителей для минимизации рисков при возникновении непредвиденных ситуаций. Несовершеннолетние лица в возрасте до 14 лет допускаются в сауну исключительно в сопровождении совершеннолетнего лица. Детям в возрасте до 6 лет посещение сауны не рекомендуется.

1.4.7. Перед использованием солярия необходимо ознакомиться с правилами его эксплуатации. При наличии противопоказаний и/или в случае приема медикаментов и средств, способных оказать негативное влияние на организм во время или после сеанса инсоляции, следует воздержаться от посещения солярия.

1.4.8. Перед сеансом инсоляции необходимо удалить косметические средства (макияж, парфюмерные изделия, бальзамы), поскольку входящие в их состав фоточувствительные компоненты могут провоцировать фототоксические реакции, проявляющиеся в виде термических повреждений. Использование отшелушивающих средств (скрабов) категорически запрещено.

1.4.9. При возникновении во время сеанса инсоляции любых нехарактерных симптомов и/или дискомфортных ощущений необходимо незамедлительно прекратить процедуру.

1.4.10. При перемещении по территории Клуба необходимо обращать внимание на установленные предупредительные знаки и информационные таблички, в частности, указывающие на потенциально опасные зоны ("Осторожно! Мокрый пол!" и т.п.).

1.4.11. При использовании кулера следует соблюдать осторожность, учитывая, что температура воды в горячем контуре может достигать 90°C.

1.4.12. При регулировке температуры воды в душевых установках необходимо сначала активировать подачу холодной воды, после чего постепенно добавлять горячую.

1.4.13. Доступ в помещения душевых комнат и хаммама допускается только в специальной резиновой нескользящей обуви.

1.4.14. Перед выходом из душевой зоны необходимо тщательно высушить тело.

1.4.15. В гигиенических зонах Клуба не допускается использование отшелушивающих средств (скрабов) и бритвенных принадлежностей.

1.4.16. Эксплуатация электрических приборов для укладки волос (фенов) должна осуществляться на безопасном расстоянии от источников воды (ванн, раковин и иных емкостей). Запрещается использование данных устройств с влажными руками во избежание поражения электрическим током. Категорически запрещается блокирование вентиляционных отверстий электроприборов.

1.4.17. Не допускается доступ несовершеннолетних лиц к электрическим приборам. Дети должны находиться под постоянным контролем сопровождающих лиц для исключения возможности использования ими электрооборудования и бытовых приборов в качестве игровых элементов.

1.4.18. При посещении Клуба с детьми дошкольного возраста ответственное лицо обязано обеспечить постоянный надзор за их действиями. Не допускаются неконтролируемые перемещения (бег) несовершеннолетних лиц по территории Клуба.

1.5. Ограничение ответственности

1.5.1. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью Члена клуба, наступивший вследствие:

- Предоставления Исполнителю недостоверных или неполных сведений о состоянии здоровья Члена клуба;
- Наличия у Члена клуба острых или хронических заболеваний, о которых Исполнитель не был надлежащим образом проинформирован;
- Несоблюдения Членом клуба необходимых мер предосторожности при использовании услуг Клуба;
- Осуществления Членом клуба самостоятельной тренировочной деятельности по индивидуальной программе, не согласованной с уполномоченным сотрудником Клуба;
- Нарушения Членом клуба положений Правил Клуба, требований техники безопасности, санитарно-гигиенических норм, рекомендаций сотрудников Клуба, а также информации, размещенной на предупредительных, запретительных табличках в помещениях Клуба или на оборудовании;
- Действий или бездействия третьих лиц;
- Иных обстоятельств, предусмотренных Договором или действующим законодательством Российской Федерации.