

## Правила и техники безопасности при нахождении в Клубе от 01.09.2023

Во избежание получения травм, причинения травм другим занимающимся/клиентам и нанесения ущерба имуществу Клуба, ознакомьтесь с **Правилами и техникой безопасности** при нахождении в Клубе.

### **Тренажерный зал:**

1. Вход в Тренажерный зал строго в сменной спортивной закрытой обуви, в спортивной одежде.
2. В Тренажерном зале нельзя кричать, использовать ненормативную лексику, создавать помехи другим занимающимся.
3. Личные вещи (телефоны, воду и т.д.) нельзя оставлять на тренажерах, можно размещать на полочках и в специально отведенных местах.
4. Категорически запрещено бегать по Тренажерному залу.
5. Перед началом занятий необходимо обязательно пройти вводную тренировку с инструктором тренажерного зала Клуба.
6. При работе на кардиотренажерах или силовых тренажерах необходимо убедиться в исправности тренажера (отсутствует соответствующая табличка, все индикаторы включены, отсутствует на дисплее надпись о тех. неполадках).
7. При включении беговой дорожки запрещается стоять на беговом полотне. Только по бокам от бегового полотна или на полу.
8. При работе на беговой дорожке необходимо присоединить к одежде датчик движения, чтобы в случае его непреднамеренного отсоединения дорожка остановилась.
9. Перед завершением тренировки на кардиолинии необходимо нажать кнопку «Стоп». Запрещено прыгивать/сходить с движущегося кардиотренажера до полной его остановки.
10. После выполнения тренировочного подхода необходимо освободить занимаемый тренажер для другого тренирующегося Клиента.
11. После выполнения упражнения на тренажере необходимо снять с него нагружаемые веса и разместить их на специальных стойках для свободных весов.
12. После выполнения упражнения с гантелями необходимо вернуть гантели на гантельные стойки, не оставлять их на полу, тренажерах, скамьях.
13. После использования дополнительного инвентаря (петли, резина, рукояти, утяжелители, магnezия, маты и др.) необходимо возвращать его на места хранения, не оставлять на тренажерах и полу.
14. Запрещено выносить оборудование и инвентарь из тренажерного зала.
15. Во избежание получения травмы и нанесения ущерба, персональные тренировки в Клубе возможны исключительно с тренерами/инструкторами Клуба.
16. Используйте антисептические средства и средства личной гигиены (полотенца) при работе на тренажерах.
17. Для воды и спорт напитков используйте не стеклянные персональные питьевые бутылки.
18. Запрещено приносить и находиться в Тренажерном зале с продуктами питания.
19. При малейшем недомогании необходимо срочно обратиться к дежурному тренеру.
20. При работе со свободными весами (штанги, гантели) обязательно обратитесь к дежурному тренеру за страховкой.
21. Если Вы имеете физиологические особенности, хронические заболевания, травмы, беременность и др., перед началом тренировки необходимо предупредить дежурного тренера.
22. Не рекомендуется тренироваться в Тренажерном зале более 2-х часов.
23. Важно соблюдать питьевой режим в течение всей тренировки.
24. Не посещать Тренажерный зал при первых признаках ОРВИ.
25. Запрещено находиться в Тренажерном зале и на территории Клуба в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

26. Если Вы заметили рядом Клиента, которому необходима помощь, срочно сообщите тренеру, находящемуся в Тренажерном зале или любому сотруднику Клуба.
27. В случае обнаружения возгорания, задымления, запаха гари, немедленно сообщить сотруднику Клуба. Как можно быстрее покинуть опасную зону согласно плану эвакуации.

#### **Бассейн:**

1. Необходимо принять душ перед посещением Бассейна.
2. Категорически запрещено бегать на территории Бассейна
3. В Бассейне запрещено кричать, использовать ненормативную лексику.
4. Перед началом занятий, обязательно пройти вводную тренировку с инструктором Бассейна.
5. Пользоваться инвентарем можно строго с разрешения дежурного тренера.
6. После использования дополнительного оборудования и инвентаря необходимо возвращать его на места хранения.
7. В Бассейне необходимо находиться в специальной сменной обуви для бассейна, костюме для плавания, купальной шапочке.
8. Спуск/подъем в/из Бассейна осуществляется строго по лестницам в воду, держась за поручни.
9. Запрещено прыгать в Бассейн с бортика.
10. Запрещено висеть на разделительных дорожках и мешать плаванию других занимающихся.
11. При нахождении на дорожке нескольких занимающихся, движение по дорожке происходит строго в одном направлении, по кругу.
12. Запрещено выносить лежаки и инвентарь за территорию Бассейна.
13. Необходимо соблюдать требования дежурного инструктора.
14. В детской чаше могут находиться только дети, не умеющие плавать, тренер или не более одного родителя/сопровождающего ребенка.
15. Ребенок в детской чаше должен быть одет в памперс для плавания.
16. Находясь в джакузи нырять запрещено.
17. Для того, чтобы включить гидромассаж, необходимо обратиться к дежурному тренеру.
18. Во избежание получения травмы и нанесения ущерба персональные тренировки в Клубе возможны исключительно с тренерами/инструкторами Клуба.
19. Запрещено приносить и находиться в Бассейне с продуктами питания.
20. При малейшем недомогании необходимо срочно обратиться к дежурному тренеру.
21. Если Вы имеете физиологические особенности, хронические заболевания, травмы, беременность и др., перед началом тренировки, необходимо предупредить дежурного тренера.
22. Не рекомендуется находиться в бассейне более 2-х часов.
23. Важно соблюдать питьевой режим в течение всей тренировки.
24. Для воды или спорт напитков пользуйтесь не стеклянными индивидуальными бутылочками непроливаемого типа.
25. Не посещать Бассейн при первых признаках ОРВИ и любых кожных заболеваниях.
26. Если Вы находитесь на территории Бассейна с ребенком, не оставляйте ребенка одного без присмотра.
27. Запрещено находиться в Бассейне и на территории Клуба в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
28. Если Вы заметили рядом Клиента, которому необходима помощь, срочно сообщите тренеру, находящемуся на бортике бассейна.
29. Если у Вас случилась судорога, Вы почувствовали недомогание, головокружение, нельзя хвататься за плывущего рядом человека. Необходимо взяться за бортик или разделительную дорожку, поднять руку вверх и громко позвать инструктора.

#### **Групповые программы, КБИ:**

1. Вход в залы Групповых программ строго в сменной спортивной закрытой обуви, в спортивной одежде.
2. В залах Групповых программ нельзя кричать, использовать ненормативную лексику, создавать помехи другим занимающимся.
3. Личные вещи (телефоны, воду и т.д.) нельзя оставлять на оборудовании, а необходимо размещать на специальных полочках или в специально отведенных местах.
4. Перед началом занятий необходимо обязательно пройти вводную тренировку с инструктором групповых программ.
5. Пользоваться инвентарем разрешается строго с разрешения тренера и по назначению.

6. Перед началом занятий убедитесь, что оборудование исправно, если заметили неисправность, обратитесь к инструктору.
7. После использования дополнительного оборудования и инвентаря необходимо возвращать его на места хранения.
8. Выносить оборудование и дополнительные аксессуары за пределы зала групповых программ категорически запрещено.
9. Не располагаться и не выполнять упражнения/тренировку находясь ближе 1 метра к месту хранения оборудования.
10. При выполнении упражнений/тренировки соблюдать дистанцию по отношению к другим Клиентами не ближе 1 метра.
11. Если Вы имеете физиологические особенности, хронические заболевания, травмы, беременность и др., перед началом занятия необходимо предупредить тренера.
12. Если Вы почувствовали недомогание в процессе занятия, немедленно сообщите об этом тренеру.
13. Не рекомендуется посещать более 2-х групповых занятий в день.
14. Важно соблюдать питьевой режим в течение всей тренировки.
15. Используйте индивидуальные не стеклянные бутылочки непроливаемого типа для воды и спортивных напитков.
16. Не посещать Групповые занятия при первых признаках ОРВИ или любых других недомоганиях.
17. Если Вы заметили рядом Клиента, которому необходима помощь, срочно сообщите тренеру.
18. Необходимо посещать только те Групповые программы, которые в описании соответствуют Вашему уровню физической подготовки и возрасту.
19. Опоздания на Групповое занятие допускается не более чем на 10 минут.
20. Категорически запрещено посещать Групповые занятия в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

#### **Детский Клуб:**

1. Ребенок, находящийся в Детском Клубе должен быть записан в журнал прихода/ухода. (ФИО, время, телефон родителя/представителя, имя сопровождающего).
2. Ребенок должен быть одет в удобную спортивную одежду и сменную спортивную обувь на нескользящей подошве.
3. Ребенок не должен иметь никаких признаков ОРВИ или других заболеваний.
4. Ребенок должен уметь самостоятельно проситься и ходить в туалет.
5. Все игрушки и инвентарь после использования необходимо возвращать на место.
6. Ребенок должен слушать/выполнять рекомендации тренера/инструктора Клуба.
7. Запрещено бегать, бросать предметы, оборудование, аксессуары.
8. Ребенок может посещать детские Групповые занятия согласно расписанию детских занятий.
9. При посещении детского Группового занятия, возраст ребенка должен строго совпадать с возрастом, указанным в описании занятия.
10. Опоздания на групповые занятия не допускаются.
11. Родитель/сопровождающее лицо обязан привести на занятие и забрать ребенка после окончания занятия.
12. Во время занятия ребенок обязан выполнять все указания тренера.
13. Использовать дополнительное оборудование и аксессуары строго с разрешения/указания тренера.
14. После использования ребенок обязан вернуть на место оборудование/аксессуары.
15. Во время нахождения ребенка в Клубе, родитель/сопровождающее лицо обязан находиться в Клубе.
16. Нахождение ребенка в Клубе возможно не более 3-х часов.
17. При нахождении в Детском Клубе или на территории Клуба, ребенок обязан соблюдать питьевой режим, используя индивидуальные нестеклянные бутылочки для воды непроливаемого типа.
18. Если ребенок почувствовал недомогание в процессе занятия или нахождения в Детском Клубе, он должен немедленно сообщить об этом тренеру/инструктору Клуба.
19. Родитель обязан привести на занятие и забрать ребенка после его окончания.
20. Ребенок до 3-х лет может находиться в Детском Клубе строго под контролем сопровождающего лица/родителя.

#### **Бани, Раздевалки:**

1. В раздевалках пользуйтесь индивидуальными шкафчиками для хранения одежды и вещей.
2. Убедитесь, что замок шкафчика исправен.
3. Запрещено проносить в раздевалку стеклянные предметы.
4. Перед посещением бань/саун примите душ.
5. Убедитесь, что баня/сауна работает исправно.
6. Не включайте/выключайте самостоятельно тэн сауны.
7. Во избежание получения ожогов снимите украшения и оставьте их на хранение в сейфовых ячейках на Рецепции Клуба.
8. Посещайте бани/сауны в полотенцах/купальниках.
9. Не разбрызгивайте воду по стенам/потолкам во избежание попадания на светильники бани/сауны.
10. Не лейте воду на тэны.
11. В случае возникновения возгорания, запаха гари, как можно быстрее покиньте опасную зону и немедленно сообщите сотруднику Клуба.
12. В раздевалке, банях соблюдайте тишину, дистанцию.
13. Находясь в банях/сауне соблюдайте питьевой режим.
14. Прикрывайте голову головным убором для бани/сауны или полотенцем во избежание теплового удара.
15. Перед посещением бани/сауны снимите контактные линзы.
16. Если в бане/сауне Вы почувствовали слабость, головокружение, учащенное сердцебиение, немедленно сообщить любому человеку, находящемуся поблизости. Если Вы один, постарайтесь немедленно переместиться в более прохладное место.
17. Не находитесь в бане/сауне более 10 минут.
18. Не допускайте длительного перегрева организма.
19. Не используйте масла/кремы в банях/сауне.
20. Во избежание ожогов не допускайте прикосновения к стенкам печи, камням, дверкам и пр. сильно нагреваемым частям.
21. Сушить одежду/белье в банях/сауне категорически запрещено.
22. После окончания процедуры в банях/сауне примите душ.
23. После завершения водных процедур, закройте воду в душевой.
24. Во избежание поражения электрическим током, пользуйтесь феном сухими руками.
25. Не используйте в раздевалках парфюм и сильно пахнущую косметику.
26. Не посещайте бани/сауны при любых признаках ОРВИ, кожных и любых сердечно-сосудистых заболеваниях.

**Коридоры и проходные зоны Клуба:**

1. Не посещайте Клуб при любых признаках ОРВИ.
2. Не бегайте, не толкайтесь, не кричите, не используйте ненормативную лексику.
3. Не посещайте Клуб в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
4. Соблюдайте осторожность при перемещении по лестницам, держитесь за поручни.
5. Обращайте внимание на таблички «Осторожно скользкий пол».
6. Обратите внимание на планы эвакуации, размеренные в каждой зоне Клубе. В случае опасности, немедленно покиньте помещение, согласно планам эвакуации.

ИСПОЛНИТЕЛЬ ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ И ПРИЯТНОГО ОТДЫХА