

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
и правила посещения фитнес-клуба,
действующего под брендом Fitnation

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа;
- 1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий силовыми и фитнес-тренировками;
- 1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщить Инструктору или сотруднику Клуба о хронических и острых заболеваниях;
- 1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний;
- 1.5. Все упражнения в тренажерном зале рекомендуется выполнять только под непосредственным наблюдением Инструктора;
- 1.6. Занятия 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. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал;
- 1.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- 1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой;
- 1.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;
- 1.10. Личные вещи занимающийся обязан оставить в раздевалке.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к Инструктору за разъяснениями;
- 2.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера;
- 2.3. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) Инструктора;
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) Инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий;

- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- 3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях Клуба и в тренажерном зале в частности;
- 3.7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем – один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания;
- 3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности;
- 3.9. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место;
- 3.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение;
- 3.11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;
- 3.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо Инструктора;
- 3.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или Инструктором;
- 3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами;
- 3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места;
- 3.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом Инструктору или сотруднику Клуба. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни Инструктор, ни Администрация ответственности не несет;
- 3.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом;
- 3.18. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота;
- 3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал;

4. Запрещается

- 4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом Инструктору или Сотруднику Клуба. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- 4.3. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера;
- 4.4. Запрещается ставить бутылки с водой и иными жидкостями на тренажеры, подключенные к электросети;
- 4.5. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в

зале. В случае повреждения занимающимся инвентаря и имущества Администрацией взимается стоимость ущерба;

4.6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты или оставлять тренажер с движущейся лентой;

4.7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или сотруднику Клуба;

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

4.9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен;

4.10. Запрещается курение в зале, иных помещениях Клуба и на прилегающей территории;

4.11. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях Клуба и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические препараты и неразрешенные медикаменты;

4.12. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования;

5. Требования при посещении залов групповых программ

5.1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки;

5.2. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках;

5.3. Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок;

5.4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить заранее;

5.5. Категорически запрещается посещать залы групповых программ в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении;

5.6. Запрещается использовать инвентарь залов групповых программ не по назначению;

5.7. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки;

5.8. В случае опоздания на групповое занятие более, чем на 5 минут, Инструктор имеет право не допустить Вас к уроку;

5.9. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, пирсинг, украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей, необходимо снять до занятия;

5.10. С учётом повышенной динамики движения и перемещения клиентов в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1-2 метра.