

**Правила техники безопасности  
для Посетителей  
фитнес клубов  
сети «Fitness House» (Фитнес Хаус).**

**г. Санкт- Петербург  
2019 год**

## **Оглавление:**

1. Общие положения
2. Здоровье и личная гигиена
3. Занятия в тренировочных (физкультурных) зонах
4. Правила безопасности в других зонах клуба
5. Заключительная часть

### **Общие положения**

1. *Приступать к занятиям в фитнес клубе (далее по тексту «Клубе») можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа у инструкторов Клуба. Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время занятия физкультурой и спортом, уменьшит их возможные негативных последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.*
2. *Требования правил техники безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба. Выполнять их должны все Посетители, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме специфических требований правил техники безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Посетители всегда обязаны соблюдать правила техники безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.*
3. *Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и настоящих Правил техники безопасности Несовершеннолетним посетителем.*
4. *Правила техники безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Поэтому на тренировках в Клубе рекомендуется пользоваться услугами инструктора, желательно персонального. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнение и исправляет ошибки. Тренировки становятся намного продуктивней и, главное, безопаснее для Вашего здоровья. Если Вы не хотите воспользоваться услугами инструкторов, пользуйтесь при получении информации относительно всех аспектов тренировочного (физкультурного) процесса, только проверенными источниками. Советы окружающих не всегда могут быть полезны лично для Вас, а низкий уровень теоретической и практической подготовленности «случайного советчика» либо поверхностное (некомпетентное) отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.*

### **Здоровье и личная гигиена**

1. *До начала занятий в Клубе, Посетитель должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Данный медицинский осмотр необходимо проходить регулярно для обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для здоровья занимающегося. При отсутствии вышеуказанного медицинского заключения рекомендуется самостоятельно, посредством обращения к фитнес-консультанту Клуба, сообщить сведения об общем состоянии здоровья, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и потребления иных услуг Клуба, подтверждающие безопасность потребления Вами данных услуг. Помните: существуют противопоказания и ограничения для занятия физической культурой и спортом. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.*
2. *Не рекомендуется посещать тренировочные зоны и спа-зону даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая*

(зачастую более серьезная) травма. Так же помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих. Будьте ответственным – не станьте причиной распространения инфекционных заболеваний на территории Клуба. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.

3. Тренируйтесь только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. 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. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком. 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. Посещение водного комплекса клуба допускается только в плотно прилегающем к телу купальном костюме, предназначенном для спортивного плавания, и в исключаяющей скольжение резиновой обуви. Во время нахождения в водном комплексе необходимо иметь на голове специальный головной убор для плавания и, желательно, очки для плавания.
4. 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. Помните, микротравмы могут стать «воротами» для инфекции и привести к более серьезным проблемам для здоровья. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.
5. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренировочной зоны, в которой Вы занимаетесь, или иному сотруднику Клуба, или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

#### **Занятия в тренировочных (физкультурных) зонах.**

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. Не опаздывайте на групповые занятия и секции. В связи с пропуском разминочной части Вам могут отказать в участие в данном групповом занятии.
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. Не рекомендуется пользоваться информацией о тренажерах (оборудовании) из непроверенных источников или других посетителей клуба.
3. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). 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.

4. *Перед началом упражнения необходимо 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. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору или администрации Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым Посетителем. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.*
5. *Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущих частей (и не только) и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.*
6. *Не оставляйте предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для Вас или окружающих и (или) поломке тренажера.*
7. *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.*
8. *В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Заходить на движущиеся части кардиотренажера и сходить с них, можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на данном упражнении. Тренируясь на кардиотренажерах, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.*
9. *Для работы со свободными весами нужно использовать в зале зону, специально предназначенную для этого. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора тренажерного зала; не пользуйтесь для подстраховки услугами случайных лиц. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм для Вас и окружающих. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть рабочим весом.*
10. *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.*
11. *Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже (бесплатной 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 (физкультурного) процесса, не допускайте обезвоживания организма.

12. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Запрещено использовать свою собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовленности и физического развития.
13. В целях предупреждения травматизма при занятии в бассейне придерживайтесь правой стороны плавательной дорожки, соблюдайте правила кругового плавания, соблюдать дистанцию и не создавать помехи другим Посетителям на дорожке, в том числе на дорожке, выделенной для скоростного плавания.
14. Запрещается бегать по бортикам бассейна, прыгать в воду с бортиков. В бассейне одновременно находится много занимающихся и, ныряя или прыгая с бортика, Вы не только можете травмироваться сами, но и нанести вред здоровью других.
15. Нельзя приносить в душ и бассейн стеклянные и прочие травмоопасные предметы.
16. Вы вправе использовать водные аттракционы и оборудование для водяного массажа только в соответствии с инструкциями и указаниями сотрудников Клуба.

#### **Правила техники безопасности в других зонах клуба**

1. Правила техники 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.
2. В водном комплексе, спа-зонах, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба - будьте внимательны и аккуратны.
3. Запрещается садиться на дно в чаше джакузи, а также использовать джакузи для плавания и игр.
4. Не разрешается садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец или специальной салфетки. Следует избегать контакта с раскаленными поверхностями, каменкой и парогенераторами во избежание получения ожогов.
5. В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в саунах, парных и инфракрасных кабинах, запрещается сушить вещи и полотенца, проносить и читать печатную продукцию, размещать в непосредственной близости или накрывать какими-либо предметами раскаленные поверхности и каменку, кидать в каменку или располагать на ней какие-либо предметы.
6. Не рекомендуется продолжительно пребывать в саунах, парных и инфракрасных кабинах, т.к. такое пребывание вызывает повышение температуры тела. Вы обязаны самостоятельно следить за состоянием своего самочувствия и своевременно покидать указанные зоны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для жизни и здоровья.
7. Не рекомендуется посещать сауны, парные и инфракрасные кабины в отсутствие других Посетителей во избежание непредвиденных ситуаций и несчастных случаев.
8. Перед посещением солярия ознакомьтесь с правилами пользования. Необходимо воздержаться от посещения солярия при наличии каких-либо противопоказаний и/или в случае приема препаратов и средств, способных ухудшить состояние Вашего здоровья во время или после посещения солярия.

9. *Перед сеансом инсоляции следует удалить макияж, парфюмерию и бальзамы, т.к. в косметических средствах могут присутствовать фоточувствительные агенты, которые в некоторых случаях вызывают фототоксические реакции, сравнимые с ожогами.*
10. *Не стоит в первый же раз загорать слишком долго. Выбирайте время сеанса инсоляции в соответствии с вашим типом кожи. Не торопитесь, увеличивайте продолжительность сеансов постепенно.*
11. *Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения необходимо прервать сеанс инсоляции.*

#### **Заключительная часть**

- *Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструкторов и администрации Клуба, касающимся соблюдения техники безопасности и Правил Клуба. Это снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих.*
- *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 посетителей Клуба.*
- *Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.*