

Правила клуба «HAPPY FITNESS»

Безопасность

1. Общие положения

2. Занятия в тренировочных (физкультурных) зонах

3. Правила безопасности в других зонах клуба

1. Общие положения.
- 1.1. Приступать к занятиям в фитнес клубе (далее по тексту «Клубе») можно только после ознакомления с настоящими правилами безопасности и вводного инструктажа у инструкторов Клуба. Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время занятия физкультурой и спортом, уменьшит их возможные негативные последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.
- 1.2. Требования правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, банные, административные и прочие зоны Клуба. Выполнять их должны все посетители, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, посетители всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые и общеизвестные правила поведения и безопасности.
- 1.3. Посетитель полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья несовершеннолетнего посетителя, представителем которого он является. Посетитель обязан самостоятельно контролировать состояние своего здоровья и здоровья несовершеннолетнего посетителя, представителем которого он является, и сообщать Клубу о любых изменениях в состоянии своего здоровья и/или здоровья несовершеннолетнего посетителя, которые могут повлиять на безопасность потребления услуг Клуба. Посетитель обязан регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для его здоровья. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба, включая настоящие правила безопасности, несовершеннолетним посетителем.
- 1.4. За несовершеннолетних посетителей Клуба, оставленных без присмотра представителя, Клуб ответственность не несет.
- 1.5. Представители несовершеннолетних посетителей обязаны учитывать возраст и физиологические особенности последних при выборе вида и интенсивности физической нагрузки последних, посещении любых иных зон Клуба, помимо тренировочных и несут полную ответственность за любые негативные последствия, вызванные несоблюдением данного условия.
- 1.6. Правила 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, желательного персонального. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнение и исправляет ошибки. 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.
- 1.7. Перед тем как приступить к физическим нагрузкам в Клубе, а также перед посещением гигиенических и банных зон обязательно проконсультируйтесь с врачом, определив для вас безопасный уровень физиологического воздействия на организм. Также обязательно проконсультируйтесь у врача перед посещением Клуба несовершеннолетними посетителями. Посетитель Клуба принимает на себя полную ответственность за любые негативные последствия, явившиеся нарушением вышеуказанного условия. Помните: существуют противопоказания и ограничения по физическим нагрузкам и воздействиям на организм человека, зависящие от факторов, находящихся вне компетенции Клуба. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам и трагическим последствиям.
- 1.8. Запрещено посещать тренировочные зоны, бани даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья.
- 1.9. В случае получения травм исключите нагрузку до полного излечения. 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.

- 1.10. 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. Объективно рассчитывайте возможности своего организма. Помните, что определенные виды упражнений, запрещено выполнять без подстраховки.
- 1.11. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это повлечет расстройство здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания, аллергических реакций.
- 1.12. 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.
- 1.13. В случае плохого самочувствия, незамедлительно прекратите нагрузки и исключите любое иное воздействие на организм внешних факторов, обратитесь к инструктору тренировочной зоны или администратору. Не будьте равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

2. Занятия в тренировочных (физкультурных) зонах.

2.1. 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) сердечно-сосудистая 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.

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. 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.

2.6. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.).

2.7. 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.

2.8. 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.

2.9. 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.

2.10. Во время занятий 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.

2.11. Избегайте попадания любых частей тела и одежды между конструктивными элементами тренажеров (оборудования).

2.12. Для работы со свободными весами используйте 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.

2.13. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес 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.

2.14. 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.

2.15. 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. 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.

2.16. 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.

3. Правила безопасности в других зонах клуба

3.1. Правила безопасности в нетренировочных зонах Клуба (бани, спа-зона, солярий, раздевалка, душ и т.д.) носят в общепринятый и общеизвестный характер.

3.2. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила. В банях, 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.

3.3. Избегайте воздействия повышенного температурного режима на организм сразу после интенсивных физических нагрузок.

3.4. Перед посещением бани обязательно примите душ, прогрейте тело и подготовьте его к воздействию повышенных температур в бане.

3.5. Будьте внимательны, обращайтесь внимание на перепады и конструктивные особенности устройства пола и напольных покрытий. Будьте предельно внимательны и осторожны при перемещении по незакрепленным конструктивным элементам.

- 3.6. Избегайте попадания частей тела и предметов в технологические проемы и отверстия (настенные, потолочные, напольные). Не делайте резких движений, аккуратно поднимайтесь и спускайтесь с полок в бане полной стопой. Избегайте скольжения стопы и настилов. При любом, даже незначительном недомогании, попросите помощи. Категорически не рекомендуется посещение помещений с повышенными температуры в отсутствие иных лиц в них.
- 3.7. Не допускается пронос стеклянных и полимерных предметов, в том числе из-за вероятности выделения токсичных веществ при нагревании и/или воспламенения под воздействием высоких температур (в т.ч. стаканчиков), любых электронных устройств (телефоны, планшеты и пр.), а также любых иных травмоопасных предметов в помещения с повышенной влажностью и/или температурой. Снимайте украшения.
- 3.8. Берегите голову от прямого воздействия тепла.
- 3.9. Не прикасайтесь к предметам, взаимодействие с которыми может привести к ожогам в бане (в т.ч. стеклянные элементы часов, металлические элементы ковша и пр.).
- 3.10. Избегайте опасного приближения к печи.
- 3.11. Избегайте обуви, ношение которой может привести к скольжению и/или смещению стопы. Не допускается ношение обуви в сауне и инфракрасной сауне.
- 3.12. Не допускается использование эфирных масел, кремов, скрабов и пр. в банях, попадание предметов на печь, извлечение и перемещение камней, размещение предметов в опасной близости от печи, сушение любых предметов в помещении бани.
- 3.13. Запрещено 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.
- 3.14. 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. 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. Не рекомендуется посещать сауны, парные и инфракрасные кабины в отсутствие других Посетителей во избежание непредвиденных ситуаций и несчастных случаев.
- 3.15. 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. 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.
- 3.16. Избегайте падения предметов на пол в солярии, не используйте в солярии какие-либо косметические средства. Тщательно очистите кожу перед посещением солярия. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- 3.17. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения необходимо прервать сеанс инсоляции.
- 3.18. До начала потребления услуг Клуба любой посетитель обязан пройти инструктаж по технике безопасности. В противном случае, посетитель самостоятельно несет риск нарушения правил техники безопасности и не вправе заявлять, что ему не проводился инструктаж по технике безопасности.
- 3.19. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением посетителями техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.
- 3.20. В процессе потребления услуг Клуба посетитель обязан соблюдать требования безопасности, соблюдать санитарно-гигиенические требования и медицинские требования в целях обеспечения своей безопасности и безопасности окружающих.
- 3.21. Посетитель обязуется воздержаться от потребления услуг Клуба и посещения Клуба при возникновении у него медицинских противопоказаний, включая, но не ограничиваясь, возникновении острых инфекционных (в том числе кожных) заболеваний, наличии открытых ран, обострении хронических заболеваний, вплоть до момента полного выздоровления или снятия обострения хронических заболеваний. Представитель несовершеннолетнего посетителя гарантирует выполнение вышеуказанного условия в отношении несовершеннолетнего посетителя. У возможных противопоказаниях к потреблению услуг, оказываемых Клубом, обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- 3.22. В случае нарушения общепринятых и общеизвестных правил безопасности и настоящих Правил, Клуб не несет ответственности за вред, причиненных посетителям Клуба, в т.ч. несовершеннолетним.
- 3.23. По мере необходимости Клуб вправе вносить изменения в Правила Клуба. Посетители считаются надлежаще уведомленными о таких изменениях с момента их размещения на сайте клуба и/или на территории Клуба.

