

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «СК «Космос»  
\_\_\_\_\_ П.А. Бакайкин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

## **Правила Техники безопасности для посетителей фитнес-клуба «Гравитация»**

### **1. Общие положения:**

1.1 Приступать к занятиям в фитнес-клубе (далее по тексту «Клубе») можно только после ознакомления с настоящими правилами безопасности.

1.2 Требования правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба, их выполнение обязательно для всех Посетителей, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме данных правил безопасности, Посетители обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые нормы поведения.

1.3 Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и Правил безопасности Несовершеннолетним посетителем.

1.4. Для тренировок в Клубе рекомендуется пользоваться услугами инструктора, желательно персонального. От этого зависит безопасность и эффективность ваших тренировок. 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.). Только тренер сможет качественно проконтролировать Вашу работу, проследить за техникой безопасности, проинструктировать, как правильно выполнять упражнение и исправить ошибки. Если Вы не желаете пользоваться услугами инструкторов Клуба, пользуйтесь только проверенными источниками при получении информации о тренировочном процессе. Не рекомендуется прибегать к советам окружающих, низкий уровень теоретической и

практической подготовки «случайного советчика» либо некомпетентное отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.

## **2. Здоровье и личная гигиена:**

2.1 До начала занятий в Клубе, рекомендуется пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям спортом.

Медицинский осмотр необходимо проходить регулярно для обеспечения безопасности занятий для здоровья. При отсутствии медицинского заключения рекомендуется самостоятельно, посредством обращения к администратору Клуба, письменно сообщить сведения об общем состоянии здоровья, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом и потребления иных услуг Клуба. Помните: существуют медицинские противопоказания и ограничения для занятия спортом. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

2.2 Не рекомендуется посещать тренировочные зоны даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашего здоровья. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Относитесь бережно и ответственно к своему здоровью и здоровью окружающих людей, помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих.

2.3 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 индивидуальных особенностей восприятия 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 использовать атлетический пояс, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

2.4 Относитесь уважительно к окружающим, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой косметические средства, парфюмерию и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а также вызывать аллергические реакции. 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. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

2.5 В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к любому сотруднику или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

### **3. Занятия в тренировочных зонах:**

3.1 Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки, она подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего спортивного занятия.

Отсутствие, недостаточная разминка, чрезмерно интенсивная разминка перед занятием спортом могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Не опаздывайте на групповые занятия. В случае опоздания более чем на 10 минут Вам могут отказать в участии в данном групповом занятии в связи с пропуском разминочной части.

3.2 До начала занятий на тренажере и/или с оборудованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности. 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.

3.3 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.

3.4 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 администратору 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.

3.5 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 привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и/или к поломке оборудования.

3.6 Не оставляйте предметы (в том числе одежду, 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.

3.7 Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, пожар, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию, для Вас и окружающих.

3.8 В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость, взяться за поручни и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Сходить с движущихся частей кардио-тренажера можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия контролируйте свое самочувствие, не допускайте переутомления, не отвлекайтесь. Тренируясь на кардио-тренажерах, не оборачивайтесь назад, это может привести к потере равновесия и создать риск получить травму.

3.9 Работать со свободными весами разрешается только в специально

предназначенной для этой зоне. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора тренажерного зала; избегайте пользоваться подстраховкой других Посетителей, если не уверены в их компетенции. Упражнения со свободными весами нужно 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.

3.10 Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте 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.

3.11 Контролируйте правильную технику выполнения упражнений, это позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже или персональной тренировке. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного процесса, не допускайте обезвоживания организма.

3.12 При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Запрещено использовать собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травм рекомендуется свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовки и физического развития.

3.13 Посетителям Клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, компьютерную технику Клуба, свет, системы кондиционирования

и вентиляции, подключать к аппаратуре клуба принесенную с собой аппаратуру и цифровые носители.

3.14 Запрещено приносить в душ стеклянные и прочие травмоопасные предметы.

#### **4. Правила безопасности в других зонах клуба:**

4.1 Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (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.

4.2 Запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.3 В душевых, туалетах, 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. Используйте нескользящую резиновую обувь, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.

4.4 При открывании шкафчика не подходите к нему вплотную во избежание травмирования ног или головы.

4.5 В душевых, раздевалках запрещено пользоваться косметическими средствами (кремами, мазями, масками, бальзамами, скрабами, и т.д.). Пожалуйста, относитесь уважительно к другим Посетителям, запахи косметических средств, а также непреднамеренный контакт с ними может вызвать аллергические реакции. А случайное попадание на пол или поверхность полок сделать поверхности скользкими и создать травмоопасную ситуацию.

#### **5. Заключительная часть:**

5.1 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.

5.2 Выполнение требований техники безопасности во время занятий в зале кросс-фита, тренажерном зале и кардио зоне, зале единоборств, групповых залах и других помещениях клуба обязательно для всех посетителей Клуба.

5.3 Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушением правил пользования тренажерами и оборудованием