Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Фитнес Невский»
_____/Наумова Е.В./
«___» _____ 2018 г.

Инструкция по технике безопасности при занятиях в Клубе.

1. Посещать Клуб и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. На территории Клуба во избежание несчастных случаев запрещается:
   - Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
   - Распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства;
   - Приводить с собой животных;
   - Приступать к занятиям при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании;
   - Использовать оборудование и технику Клуба не по назначению и без разрешения персонала Клуба;
   - Заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию;
   - Использовать неисправное оборудование;
   - Брать влажными руками любое спортивное оборудование (диски, гантели, грифы штанги, бодибары и пр.). Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
   - Тренироваться с голым торсом во всех зонах;
   - Отвлекать внимание занимающихся посетителей от выполнения упражнения;
   - Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.

3. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для используемой тренировочной зоны.
4. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.
5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
6. На территории Клуба (холл, кафе, коридор, раздевалки, душевые, тренажерный зал, зал групповых программ) запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать.
7. Солярии запрещается посещать мокрыми, в мокром купальнике или мокрой обуви.
8. В случае обнаружения каких-либо неисправностей необходимо незамедлительно сообщить о них администрации Клуба.

Правила техники безопасности при посещении Тренажерного зала, в том числе правила пользования тренажерами.

1. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
2. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.
3. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

4. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
5. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом ИНСТРУКТОРУ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА ИЛИ НА РЕЦЕПЦИЮ КЛУБА.
6. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
7. Используйте каждый тренажер только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией по технике выполнения упражнения, обозначенной на самом тренажере.
8. Обязательно воспользуйтесь правом получить бесплатную тренировку – инструктаж в тренажерном зале.
9. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
10. Все крупные, длинные украшения, которыми Вы можете зацепиться за тренажеры и получить травму, необходимо снять до входа на территорию Тренажерного зала.
11. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к ее падению.
12. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Правила техники безопасности при посещении сауны и душевых.

1. Посетители Водного комплекса клиенты обязаны иметь при себе полотенце.
2. Запрещается бегать на всей территории комплекса
3. При посещении Водного комплекса не допускается:
   - втирать в кожу различные масла, крема и мази;
   - использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре
   - пользоваться бритвенными принадлежностями
4. Категорически запрещается посещение водного комплекса в нетрезвом состоянии или в состоянии наркотического опьянения.
5. Запрещается шуметь и кричать на всей территории клуба.
6. Выходя из сауны необходимо аккуратно, без резких движений открывать дверь, чтобы не столкнуть мимо проходящего посетителя.
7. Запрещено регулировать температуру в сауне.
8. На датчики в сауне запрещается лить воду, вешать какие-либо предметы.
9. В сауне запрещается сушить одежду, полотенца и обувь, сидеть на деревянном покрытии без полотенца или специальной салфетки. Запрещается входить в сауну в купальных костюмах.
10. Запрещается приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на территории Водного комплекса.
11. На территории Водного комплекса запрещается жевать жевательную резинку и выплёвывать её в канализацию.
12. Лейкопластыри, наклеенные на тело, необходимо снять до входа на территорию Водного комплекса.

13. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей, необходимо снять.
14. Категорически запрещено оставлять детей до 14 лет включительно без присмотра.

Правила техники безопасности при посещении залов групповых программ / зоны функционального тренинга.

1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.
2. Запрещается посещать активные групповые программы(степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.
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.
4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя, согласно расписанию.
5. Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.
6. Запрещается использовать инвентарь залов аэробики не по назначению.
7. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.
8. Если вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допустить Вас к уроку во избежание причинения вреда здоровью.
9. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей, необходимо снять до занятия.
10. Категорически запрещается посещать групповые программы высокого уровня подготовленности до 16 лет.
11. Посещать групповые программы начального уровня, включая танцевальные классы, программы «Разумное тело» (пилатес, йога и т.д.) разрешается с 14 лет только при наличии справки от педиатра со следующей формулировкой: «противопоказаний к групповым и индивидуальным занятиям на суше и в бассейне в фитнес клубе нет».
12. С учётом повышенной динамики движения и перемещения клиентов в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается клиентам выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.