

Инструктаж о технике безопасности клиента при посещении клуба «Академия льда»

1. Общие правила техники безопасности

Клиент обязан:

- 1.1. Строго соблюдать правила техники безопасности, правила обращения с оборудованием, в том числе спортивными тренажёрами и инвентарем Клуба.
- 1.2. Во избежание травм не пользоваться неисправными тренажерами и другим неработоспособным оборудованием, а при обнаружении неисправности незамедлительно сообщать об этом администратору Клуба или Тренеру.
- 1.3. Перед началом использования любого оборудования, не ограничиваясь тренажерным, убедиться в его исправности и ознакомиться с правилами его использования.
- 1.4. Самостоятельно контролировать свое здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих. Предварительно проконсультироваться с медицинским специалистом о допустимости физических нагрузок и посещения спортивных занятий в Клубе.
- 1.5. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов, противопоказаний к спортивным занятиям воздержаться от посещения Клуба.

Клуб:

- 1.2.1. Не несет ответственности за вред, причиненный жизни/ здоровью/имуществу Клиента / Тренера в результате действий самого Клиента / Тренера или третьих лиц.
- 1.2.2. Не несет ответственности за Услуги, оказываемые третьими лицами, в результате которых Клиенту может быть нанесён вред, травмы и т.д., полученные последним при оказании таким третьим лицом физкультурно-спортивных, тренерских услуг.
- 1.2.3. Не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента/Тренера в результате получения/оказания Услуги при наличии медицинских противопоказаний или иных заболеваний у поименованных лиц. Клиент/Тренер самостоятельно определяет состояние своего здоровья или самочувствия.

2. Правила техники безопасности в бассейне

- 2.1. Запрещается нахождение в бассейне в непредназначенной для этого обуви и одежде или без нее, а также перемещаться по зоне бассейна босиком, бегать по кафельному покрытию бассейна и прыгать в воду с бортиков.
- 2.2. Клиент обязан находиться в бассейне в плавательной шапочке, а на обходных дорожках бассейна в противоскользящей обуви.
- 2.3. Родители или иные законные представители несовершеннолетних детей обязаны информировать Тренера бассейна о планировании посещения бассейна с ребенком, который не умеет плавать.
- 2.4. В бассейн допускаются дети с 5 лет включительно только в сопровождении Тренера бассейна на занятия по расписанию Клуба и для персональных тренировок. Родитель или иные законные представители несовершеннолетних детей обязаны передать ребенка лично Тренеру бассейна.
- 2.5. В бассейн допускаются дети с 5 лет при выполнении одновременно следующих условий:
 - а) успешного прохождения теста на умение плавать, т.е. быть способным проплыть 20 метров любым способом плавания. Результат теста, определяющий возможность допуска ребенка для проведения занятий в бассейне, определяет Тренер бассейна;
 - б) проведения персональных или групповых занятий с Тренером;
 - с) присутствия персонального Тренера и родителя/ иного законного представителя несовершеннолетнего ребёнка в непосредственной близости от ребенка в воде или на бортике бассейна при проведении персональных или групповых занятий.
- 2.6. В бассейн допускаются дети с 5 лет включительно для самостоятельного плавания при обязательном сопровождении родителя или иного законного представителя несовершеннолетнего ребёнка, являющегося Клиентом Клуба, который должен находиться в воде и в непосредственной близости от ребенка.

2.7. Дети с 5 лет могут посещать персональные тренировки и групповые занятия без сопровождения на территории бассейна родителя или иного законного представителя несовершеннолетних детей только с персональным тренером от Клуба.

2.8. Находясь на территории бассейна, не разрешается бегать, прыгать с бортиков, играть в воде, плавать под водой задерживая на продолжительное время дыхание, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных канатах, сорить, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.

2.9. Детям младше 5 лет запрещается пользоваться услугами Клуба.

2.10. Прием и хранение пищи в зоне бассейна запрещен.

3. Правила техники безопасности в тренажерном зале

Общие требования безопасности

3.1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

3.1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Во избежание несчастных случаев, присутствие детей младше 12 лет в тренажерном зале и кардиозоне запрещено. Дети от 12 до 18 лет допускаются к занятиям только с персональным Тренером или с родителем, взявшим на себя полную ответственность (подтвержденную письменно). К занятиям в группах для взрослых дети допускаются с 14 лет.

3.1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать Тренеру о наличии хронических и/или острых заболеваний.

3.1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

3.1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением Тренера. В отсутствие Тренера посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

3.1.6. 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.

3.1.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

3.1.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

Требования безопасности перед началом занятий:

3.2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к Тренеру за разъяснениями.

3.2.2. 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.

Требования безопасности во время занятий

3.3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) Тренера.

3.3.2. Не выполнять упражнения на неисправных тренажерах.

3.3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) Тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.3.6. 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.

3.3.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.3.8. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.

- 3.3.9. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- 3.3.10. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.3.11. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо Тренера.
- 3.3.12. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или Тренером.
- 3.3.13. Передвигаться по тренажёрному залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- 3.3.14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.3.15. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом Тренеру.
- 3.3.16. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.3.17. Выполняйте требования инструктора.

Правила техники безопасности для клиентов клуба в зале групповых программ

- 3.4.1. Групповое занятие следует выбирать согласно своему уровню подготовленности.
- 3.4.2. В целях безопасности не разрешается нахождение в зале в обуви, которая не предназначена для тренировок, а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.
- 3.4.3. При употреблении воды рекомендуется не перемещаться по залу во избежание проливания воды на пол и создания условий для получения травм другими Клиентами Клуба. О пролитой воде необходимо сразу сообщить Тренеру Клуба или сотруднику на рецепции.
- 3.4.4. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды Тренера.
- 3.4.5. Клиент обязан довести до Тренера ограничения по здоровью, заболевания, травмы перед началом группового урока.

4. Запрещается

- 4.1. Перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 4.2. Соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.
- 4.3. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 4.4. Самостоятельно включать тренажеры. Без указаний Тренера, начинать занятия на тренажёре.
- 4.5. Перемещать тренажеры по залу. В случае повреждения занимающимися инвентаря и/или имущества, в том числе напольного покрытия администрация фитнес Клуба вправе потребовать от Клиента возместить стоимость ущерба.
- 4.6. Сходить с тренажера до полной остановки движущегося механизма (ленты).
- 4.7. 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 Тренеру.
- 4.8. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. (Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению).

