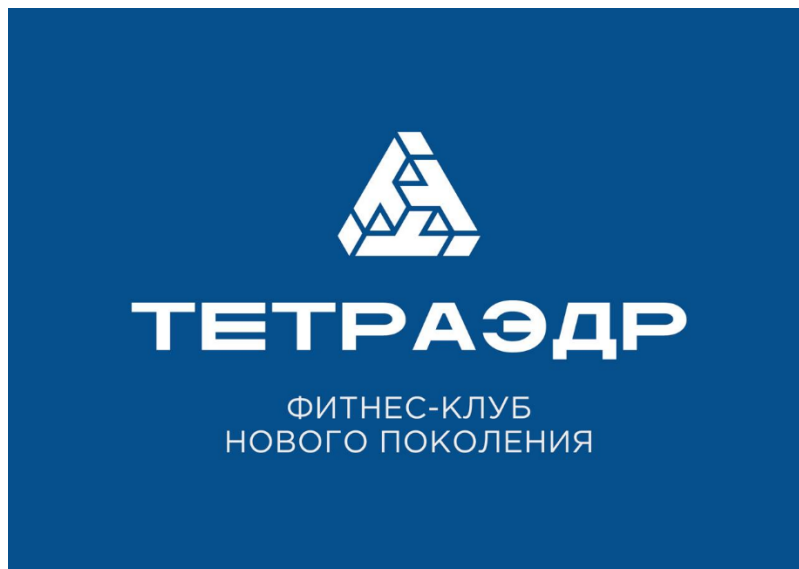


М.П.

**Правила безопасности  
фитнес-клуба «ТЕТРАЭДР»  
(Правила техники безопасности  
фитнес-клуба «ТЕТРАЭДР»)**



**2025 год**

## 1. Общие положения

- 1.1. Приступать к занятиям в фитнес-клубе «ТЕТРАЭДР» (далее по тексту «Клубе») можно только после ознакомления с настоящими Правилами безопасности (Правилами техники безопасности) далее по тексту «Правила безопасности» и посетив стартовую персональную тренировку («вводную тренировку») у инструкторов Клуба (в направлении тренажерный зал, водный комплекс и групповые программы), включающую в себя инструктаж по технике безопасности. Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время потребления физкультурно-оздоровительных услуг, уменьшит их возможные негативных последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.
- 1.2. Требования Правил безопасности, Правил Клуба распространяются на ВСЕ, без исключения, зоны Клуба, в том числе, не ограничиваясь: тренировочные, гигиенические, административные и прочие. Выполнять их должны все Члены Клуба/Несовершеннолетние посетители и иные посетители Клуба, в том числе при гостевых визитах. Кроме специфических требований Правил безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Члены Клуба и посетители Клуба всегда обязаны соблюдать Правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, следовать рекомендациям, размещенным в каждой зоне Клуба, а также общепринятые правила поведения.
- 1.3. Сопровождающее лицо несет ответственность за Несовершеннолетнего посетителя до его фактической передачи инструктору и после завершения занятия, обеспечивает сопровождение Несовершеннолетнего посетителя в течение всего периода нахождения Несовершеннолетнего посетителя в Клубе, за исключением времени проведения занятия. Сопровождающее лицо оказывает Несовершеннолетнему посетителю всю необходимую помощь в переодевании в раздевалке Клуба до и после занятия, принятии душа. Если Сопровождающее Несовершеннолетнего посетителя лицо принимает решение о самостоятельном нахождении Несовершеннолетнего посетителя на территории Клуба, без оформления «Карты Сопровождающего», оно обязано довести до Несовершеннолетнего посетителя Правила Клуба, Правила Безопасности и правила поведения на территории Клуба и принимает на себя ответственность за его жизнь и здоровье на территории Клуба.
- 1.4. Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Члена Клуба/Несовершеннолетнего посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). **Рекомендуем Вам:**
  - 1.4.1. на тренировках в Клубе пользоваться ТОЛЬКО услугами инструкторов (работающих в клубе) Клуба, желательно персональных инструкторов, которые надлежащим образом проконтролируют Вашу тренировку, смогут своевременно подсказать, как правильно выполнять упражнение и помогут устранить возможные, допускаемые Вами, ошибки. Под руководством персонального инструктора - тренировки становятся намного продуктивней и, главное, безопаснее для Вашего здоровья;
  - 1.4.2. до начала занятий в Клубе ознакомиться с Правилами Клуба, Перечнем противопоказаний к занятиям в Клубе (Приложением №1 к Правилам Клуба), настоящими Правилами безопасности, включающими в себя правила посещения Зон Клуба, правила посещения групповых занятий, а также правилами пользования тренажерами, иным спортивным оборудованием и инвентарем, инструкцией по технике безопасности их использования, правилами посещения отдельных зон Клуба, размещенных на информационных стендах в каждой зоне Клуба;
  - 1.4.3. При беременности Члена Клуба и его личном желании посещать Клуб в период беременности, Член Клуба обязан представить справку из женской консультации о сроке, течении беременности и об отсутствии противопоказаний к занятиям с формулировкой: «Спортивные занятия на суше и аквааэробику для беременных посещать может» (далее «Справка»), либо с указанием определенной зоны и направления занятий в Клубе. Справка предоставляется Членом Клуба каждый триместр беременности. После истечения срока действия ранее предоставленной справки Член Клуба обязуется предоставить Клубу новую справку. В период беременности Клуб настоятельно рекомендует Члену Клуба воспользоваться услугами только персонального тренера. В случае, если Член Клуба отказывается от сопутствующих услуг персонального тренера в присутствии инструктора, самостоятельно продолжает посещать стандартные занятия и/или не представляет Справку, Клуб не несет ответственность за состояние здоровья Члена Клуба. Скрывая факт беременности от Клуба, продолжая посещать стандартные занятия в Клубе, Член Клуба снимает тем самым ответственность с Клуба и его сотрудников за тренировочный процесс и его последствия. Инструктор вправе не допустить Члена Клуба до участия в физкультурно-оздоровительном занятии, не предусмотренной для участия в период беременности. В случае нежелания Члена Клуба продолжать заниматься в Клубе в период беременности, Клуб предоставляет Члену Клуба возможность продления абонеента в соответствии с п.3.3.2.2. Правил Клуба «Продление срока оказания услуг по виду Клубной карты (абонеента) Правил Клуба», строго при наличии у Члена Клуба Вида Клубной карты сроком действия 6 и 12 месяцев.
  - 1.4.4. Не прибегать и не прислушиваться к советам окружающих Вас других Членов Клуба, так как данные «советы» не всегда могут быть полезны лично для Вас, а низкий уровень теоретической и практической подготовленности «советчика» из числа Членов Клуба, либо их поверхностное отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.
  - 1.4.5. До начала потребления услуг Клуба Члена Клуба ОБЯЗАН пройти инструктаж по технике безопасности. Прохождение Членом Клуба инструктажа по технике безопасности подтверждается подписью Члена Клуба в соответствующем журнале проведения инструктажа. В случае, если Член Клуба отказался от прохождения инструктажа по технике безопасности или не воспользовался предоставленной Клубом стартовой персональной тренировкой («вводной тренировкой») вне зависимости от причин неиспользования, Член Клуба самостоятельно несет риски, связанные с нарушением правил техники безопасности и не вправе заявлять, что ему не проводился инструктаж по технике безопасности.

**Не стесняйтесь задавать вопросы персоналу Клуба, ведь Ваш результат - наша работа. Наши сотрудники всегда рады помочь Вам!**

## 2. Здоровье и личная гигиена

- 2.1. Клуб вправе запрашивать у Члена Клуба сведения об общем состоянии здоровья Члена Клуба/Несовершеннолетнего посетителя, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и спортом и потребления иных услуг Клуба, подтверждающие безопасность потребления услуг Клуба Членом Клуба. Член Клуба до начала занятий должен предоставить сотрудникам Клуба заключение от терапевта или лечащего врача о возможности Члена Клуба заниматься физкультурой и спортом, оформленное надлежащим образом, свидетельствующее о том, что Член Клуба здоров и не представляет опасности для здоровья окружающих.  
**Помните:** Член Клуба обязан самостоятельно контролировать состояние своего здоровья и здоровья Несовершеннолетнего посетителя, представителем которого он является, и сообщать сотрудникам Клуба о любых изменениях в состоянии своего здоровья и/или здоровья Несовершеннолетнего посетителя, которые могут повлиять на безопасность потребления услуг Клуба. Член Клуба обязан регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для его здоровья.
- 2.2. Члену Клуба необходимо уведомлять персонал Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия, случившихся вовремя его пребывания в Клубе, а также воздержаться от посещения Клуба при возникновении/наличии у Члена Клуба медицинских противопоказаний, включая, но не ограничиваясь, возникновения острых инфекционных (в том числе кожных) заболеваний, наличия открытых ран, обострения хронических заболеваний, вплоть до момента полного выздоровления или снятия обострения хронических заболеваний.  
**Рекомендуем:** После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Будьте ответственным – не станьте причиной распространения инфекционных заболеваний на территории Клуба. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.

Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена клуба ухудшилось в результате острого или хронического заболевания, а также в случаях, если причиной нанесения вреда стало грубое нарушение настоящих Правил Безопасности Членом клуба или другими членами клуба.

**2.3. Форма одежды в Клубе:**

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:

- 2.3.1. Для тренировок в “сухих” зонах Клуба необходимо иметь чистую, предназначенную для этого закрытую специальную спортивную обувь и одежду, джинсы запрещены. Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты (используйте футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки), обувь с закрытым носком и пяткой; В целях безопасности, запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т. п., исключения составляют специальные классы (например, Yoga, Pilates, Stretching, Flex.). 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.
- 2.3.2. во избежание травматизма на групповых или индивидуальных уроках по различным видам единоборств - необходима специальная форма одежды, обуви и специальные атрибуты, в соответствии с направлением тренировки.
- 2.3.3. Для посещений велотренировки рекомендуется использование специальной формы одежды и аксессуаров: велотуфли или кроссовки с твердой подошвой, велошорты (седло), веломайка с охлаждающим эффектом, спортивная питьевая бутылка, полотенце (малое), для самоконтроля сердечного ритма желателен монитор.
- 2.3.4. для зоны бассейна\*- плотно прилегающий к телу купальный костюм, предназначенный для спортивного плавания, плавки, шапочка, нескользящая закрытая резиновая обувь, для профилактики микозов стоп при посещении бассейна. Член Клуба обязан во время нахождения в водном комплексе иметь на голове специальный головной убор для плавания. Использование Членом Клуба шапочки для душа, полотенца, уличного головного убора и иных предметов, и приспособлений взамен специального головного убора для плавания не допускается. Специальный головной убор для плавания не является обязательным для Членов Клуба с отсутствием волосного покрова на голове. Члену Клуба запрещено находиться и плавать в бассейне в нижнем белье, в обуви (в том числе специально предназначенной для плавания, за исключением акваносков (латексных, силиконовых), а также обнаженным. Использование носков из тканевых материалов при посещении бассейна Клуба\*, в том числе плавание, запрещено.
- 2.3.5. Соблюдение норм гигиены, использование плавательной шапочки, с убранными под шапочку волосами, во время занятий в воде являются обязательными условиями для посещения бассейна. Все Несовершеннолетние посетители при посещении водного комплекса Клуба обязаны иметь при себе банные принадлежности (мыло, мочалку, полотенце).
- 2.3.6. при посещении спа-зоны (в том числе в помещении сауны\*, хаммама\*, душевых комнатах и раздевалках) Члены Клуба обязаны быть в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение.
- 2.3.7. 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. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.
- 2.3.8. В случае ухудшения самочувствия Член Клуба обязан немедленно проинформировать об этом сотрудника Клуба, а при его отсутствии – любое находящееся рядом лицо. Члену Клуба, которому стало известно об ухудшении самочувствия другого Члена Клуба, рекомендовано незамедлительно самостоятельно вызвать выездную бригаду скорой медицинской помощи, позвонив на единый номер вызова скорой медицинской помощи, а также уведомить об этом любого сотрудника Клуба. Обеспечение вызова скорой помощи и пользование аптечкой для оказания первой помощи предоставляется Клубом без взимания дополнительной оплаты!

**Не проявляйте равнодушия!**

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

- 3.1. 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. Нельзя опаздывать на групповые занятия и секции. В связи с пропуском разминочной части Вам могут отказать в участие в данном групповом занятии.
- 3.2. 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.
- 3.3. Перед началом упражнения Член Клуба обязан 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. 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. Члену Клуба запрещено продолжать участие в тренировочном процессе с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования и тренажеров, а также самостоятельно устранять неисправности и поломки. В случае поломки тренажеров и оборудования Член Клуба обязан сообщить об этом сотруднику Клуба.
- 3.4. Члену Клуба запрещено использовать тренажеры, оборудование Клуба не по назначению, резервировать тренажеры, оборудование в Тренировочных зонах, в том числе оставляя на них полотенце или личные вещи.
- 3.5. Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов и персональных инструкторов Клуба. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба.
- 3.6. В тренажерный зал запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.
- 3.7. При занятиях на кардиооборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.
- 3.8. Запрещается передвигать тренажеры, выносить из специально отведенных зон и помещений Клуба оборудование и другое имущество Клуба, без письменного согласия администрации Клуба.
- 3.9. После завершения упражнения Член Клуба обязан убрать используемое им оборудование и предметы личного пользования, зафиксировать и/или привести в безопасное нерабочее положение используемый тренажер, разобрать штангу и вернуть на место блины и гантели.
- 3.10. Члену Клуба запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать Оборудование Клуба: в том числе бросать гантели и ударять их одна о другую, бросать штангу, в связи с угрозой повреждения оборудования, предметов интерьера и отделки помещений Клуба, а также риска причинения вреда здоровью Членам Клуба.

\*при наличии в Клубе

- 3.11. В зале групповых программ запрещено совершать любые целенаправленные действия, которые приводят к уничтожению или деформации оборудования в залах групповых программ.
- 3.12. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса необходимо выполнять только под наблюдением инструктора. Поднимать штангу без использования замков запрещено – это опасно для Вашего здоровья.
- 3.13. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.
- 3.14. Членам Клуба запрещено использование на территории Клуба музыкальной аппаратуры для публичного воспроизведения аудио произведений, также запрещено самостоятельно использовать музыкальную и иную аппаратуру Исполнителя, в том числе воспроизводить любые аудио, видео и иные произведения в помещениях Клуба.
- 3.15. В целях безопасности Членов Клуба, а также оборудования/тренажеров Клуба на тренировочных зонах можно использовать шейкеры и бутылочки для питья. 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.
- 3.16. 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.
- 3.17. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на стартовой 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 процесса, не допускайте обезвоживания организма.
- 3.18. Участвуя в групповом занятии рекомендуем Вам следовать рекомендациям и указаниям инструктора групповых программ. Запрещается использовать собственную хореографию и оборудование во время участия на групповых занятиях, игнорировать рекомендации и указания Инструктора Клуба, свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий, выполнять упражнения без соответствующей команды Инструктора Клуба, т.к. это может быть опасно для Вашего здоровья.
- 3.19. Запрещено употребление еды и жевательной резинки во время посещения групповой тренировки в залах групповых программ.
- 3.20. Во всех видах групповых тренировок Клуба Члены Клуба участвуют на свой риск. Самостоятельные тренировки Члена Клуба в интенсивном режиме или травмы, которые могли быть получены Членом Клуба ранее до проведения группового занятия, могут привести к негативным последствиям для Члена Клуба даже в случае незначительной нагрузки на занятии. Если Член Клуба не уведомил инструктора об интенсивных тренировках за сутки до посещения группового занятия или о ранее полученных травмах, то риск и ответственность за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений во время группового занятия Член Клуба несет самостоятельно. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба в нарушение требований инструкторов Клуба и/или предписаний врача.
- 3.21. Во избежание травматизма при посещении бассейна\* Член Клуба обязан придерживаться правой стороны дорожки в бассейне, соблюдать дистанцию, правила кругового плавания, и не создавать помех другим Членам Клуба, как на крайних, так и на центральных дорожках бассейна.
- 3.22. Член Клуба должен информировать инструктора Клуба о том, что он не умеет плавать при каждом посещении бассейна. \* Если Член Клуба не умеет плавать или неуверенно чувствует себя на воде, он обязан входить в воду, и находится в бассейне только с использованием «страховочного инвентаря», обеспечивающего поддержку.
- 3.23. Напоминаем Вам, что Члену Клуба запрещено висеть на разделительных канатах, закрывать частями тела технологические отверстия, подплывать к включенному противотоку\* ближе, чем на 2 (два) метра, бегать по бортикам бассейна, прыгать с бортиков бассейна и со стартовых тумб\*, способами, угрожающими здоровью, за исключением, когда прыжки проводятся с разрешения и под контролем инструктора Клуба.
- 3.24. Не рекомендуется долго оставаться в воде без движения, во избежание переохлаждения.
- 3.25. Запрещается плавать поперек бассейна, играть, прыгать, нырять и иным образом активно вести себя в бассейне, раздевалке, душевой, сауне на лестницах и иных помещениях Клуба, не предназначенных для организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, запрещается использовать приспособления: маски для подводного плавания с конструктивным применением стекла, трубки, подавать ложные сигналы бедствия, кричать, использовать любой спортивный инвентарь без разрешения дежурного инструктора.
- 3.26. **Основные правила посещения зоны единоборств (при наличии в Клубе):**  
 Посещение зоны единоборств разрешается только при наличии спортивной формы и спортивной обуви (кроссовки, борцовки, боксерки и т.п.), за исключением случаев, предусмотренных спецификой тренировочного процесса. Посещать занятия рекомендуется в удобной спортивной форме без пуговиц, молний, выступающих деталей. Тренировки без специальной спортивной обуви – запрещены! Некоторые спортивные покрытия предполагают тренировки на нем без обуви. Вы будете обязательно проинформированы об этом отдельным объявлением в зоне единоборств. Просим Вас заниматься без обуви, если покрытие это предполагает.  
 Запрещено заниматься в обуви на покрытии – татами!  
 Просим Вас соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации оборудования в зоне единоборств.  
 Просим Вас соблюдать личную и общественную гигиену, не использовать «сильные» парфюмерные запахи и пользоваться полотенцем в целях личной гигиены.  
 В целях личной гигиены на занятиях в зоне единоборств Член Клуба должен использовать только личные индивидуальные перчатки и средства защиты!  
**Запрещается:**
- бить ногами по груше;
  - находиться в зале в верхней одежде и уличной обуви;
  - вынос или перемещение напольного покрытия (татами, матов) за пределы зоны единоборств посетителями клуба для тренировок в других зонах! Оборудование для занятий единоборствами используется только в зоне единоборств;
  - оставлять в зале предметы личного пользования;
  - самостоятельно включать и использовать для личных целей аудио-звуковые системы, колонки клуба;
  - совершать любые действия, которые влекут за собой порчу оборудования;
  - пользоваться услугами лиц, которые не являются сотрудниками клуба. Это может привести к травмам и серьезным последствием для Вашего здоровья;

\*при наличии в Клубе

- оставлять посторонние предметы в зале, проносить бьющиеся, режущие и колющие предметы. В целях Вашей безопасности не рекомендуется приходить на занятия с жевательной резинкой, а также приходить на тренировку с кольцами, серьгами, часами, цепью и другими украшениями.

#### **Во время групповых тренировок в зоне единоборств:**

- Зона единоборств может быть использована в качестве индивидуальных занятий в свободное от групповых тренировок (персональных занятий) время. В ином случае посетитель должен освободить зону единоборств (зону ринга) по просьбе сотрудника, проводящего групповой урок и/или персональную тренировку.
- Внимательно слушать ВСЕ указания и рекомендации инструктора в процессе тренировки. Инструктор, который проводит групповую тренировку, в праве не пустить Вас на занятие, если оно не соответствует Вашему уровню подготовленности.

На тренировках по единоборствам допускается минимальный уровень травматизма в связи со спецификацией направления деятельности. Посещение групповых и индивидуальных тренировок по единоборствам клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и возможный риск получения травм разной степени.

- По окончании тренировки необходимо убрать за собой спортивный инвентарь, и прочее оборудование.

- В целях личной гигиены рекомендуем для групповых уроков приносить индивидуальные перчатки.

#### **3.27. Основные правила посещения группового занятия - AERO YOGA и/или групповое занятие с подвесными конструкциями (бизнес - классы AntiGravity)\*:**

Перед посещением данного группового занятия - йоги в гамаках необходима обязательная консультация врача до начала первой тренировки. Член Клуба должен предупредить инструктора об имеющихся проблемах со здоровьем до начала занятий, а также о полученных медицинских противопоказаниях и рекомендациях. Перед первым посещением групповой тренировки по йоге в гамаках, мы рекомендуем Вам посетить нескольких индивидуальных занятий по данному направлению. В этом случае у инструктора будет возможность объяснить базовую технику упражнений, поработать именно в вашем темпе и ритме, с учетом возможностей и особенностей Вашего тела. Уточняем: что нельзя посещать данный вид тренировки, если Вы находитесь в состоянии беременности и/или восстанавливаетесь после травмы, операции, беременности, болезни, имеете межпозвоночные грыжи, проблемы с суставами или другие проблемы с ОДС (опорно-двигательным аппаратом). В этом случае мы рекомендуем заниматься с тренером индивидуально (предварительно проконсультировавшись с врачом), по программе, составленной с учетом возможностей и особенностей Вашего тела. В случае невозможности выполнить заданное упражнение в группе, Вам необходимо пропустить его или выполнить упражнение в меньшей амплитуде/сделать меньше повторов, или же выполнить предложенную тренером адаптацию/облегченный вариант. Тренировка по направлению йога в гамаках представляет собой травмоопасное направление. В обязательном порядке необходимо следовать всем указаниям инструктора и контролировать каждое свое движение на тренировке.

Список противопоказаний к тренировкам по направлению йога в гамаках: беременность (можно заниматься индивидуально по специальной программе), глаукома, недавно перенесенная операция, в особенности на плечах, глазах, спине, бедрах, руках или запястьях, сердечно-сосудистые заболевания, чрезмерно высокое или низкое артериальное давление, недавно перенесенные травмы (например, руки, плеча, запястий, ног, головы и т.д., уколы ботокса или другие косметические инъекции, если вы делали их в последние 6 часов, до планируемой тренировки).

Для обеспечения комфортного и безопасного посещения данного группового занятия, перед каждым групповым занятием по направлению AERO YOGA (или групповым классом на платной и бесплатной основе той же направленности) Члены Клуба обязаны пройти инструктаж по технике безопасности, проводимый инструктором группового занятия, и расписаться в журнале инструктажа техники безопасности!

Во время проведения Клубных мероприятий, администрация Клуба вправе ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем посетители клуба извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции клуба, информационных стендах Клуба\* и/или на сайте Клуба.

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

- 4.1. Правила 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, требования Правил Клуба. **Соблюдайте санитарно-гигиенические правила!**
- 4.2. В водном комплексе, спа-зонах, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями и могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба-будьте внимательны и аккуратны. При посещении спа-зоны (в том числе в помещении хаммама\*, душевых комнат, раздевалках) Члены Клуба обязаны быть в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение.
- 4.3. Обязательные требования к форме одежды в хаммаме\*:
  - Раздельные (женский и мужской) хаммамы на территории Клуба - Члены Клуба/Несовершеннолетние посетители должны посещать данные зоны без одежды и купального костюма/плавков, в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение, наличие полотенца (салфетки) обязательно;
  - Общая хаммам на территории Клуба - Члены Клуба должны посещать данную зону строго в купальных костюмах/плавках и в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение, наличие полотенца (салфетки) обязательно.
- 4.4. При посещении хаммама\*:
- 4.4.1. Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю запрещено производить любые действия в отношении термоматчиков, в том числе завешивать их, механически повреждать, применять какие-либо физические действия, позволяющие искусственно увеличить температуру в хаммаме и т.п. Во избежание выхода из строя термоматчиков, раскаленного оборудования и каменок Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю запрещается лить на них воду и самостоятельно изменять влажность и температуру воздуха, изменять настройки работы хаммама.
- 4.4.2. Не рекомендуется пользоваться хаммамом Членам клуба с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.
- 4.4.3. При посещении хаммама обувь должна оставаться на полу. Запрещается садиться на полки (лавочки) хаммама в обуви. Запрещается вставать на полки (лавочки) хаммама, в том числе в обуви.
- 4.4.4. Члену Клуба/Несовершеннолетнему посетителю запрещается поливать водой деревянные полки и напольные настилы, разливать воду на полу в хаммаме и лежать на полу.
- 4.4.5. **Помните:** Продолжительное – свыше одной минуты – пребывание в хаммаме вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Посещение хаммама лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и беременным женщинам следует осуществлять только после консультации врача. Член Клуба обязан самостоятельно следить за состоянием своего самочувствия и своевременно покидать указанные зоны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для жизни и здоровья Члена Клуба.
- 4.5. При посещении «Солярия» \*:

\*при наличии в Клубе

- 4.5.1. Перед посещением солярия просим Вас обязательно проконсультироваться со специалистами и проверить отсутствие у Вас противопоказаний. При наличии каких-либо противопоказаний и/или в случае приема препаратов и средств, способных ухудшить состояние здоровья Члена Клуба вовремя или после посещения солярия, воздержитесь от посещения солярия. Члену Клуба запрещено загорать в солярии в случае приема веществ, повышающих светочувствительность кожи и способных спровоцировать солнечную аллергию.
- 4.5.2. Перед посещением солярия ознакомьтесь с правилами пользования.
- 4.5.3. Рекомендуем Вам защищать глаза с помощью специальных защитных очков, защищать губы специальным бальзамом с УФ-фильтром, защищать грудь одноразовыми стикками при посещении солярия. Запрещается загорать в контактных линзах.
- 4.5.4. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения, то Вы обязаны прервать сеанс инсоляции. Временной промежуток между сеансами инсоляции не должен быть менее 48 (Сорока восьми) часов – для первых двух процедур и не менее 24 (Двадцати четырех) часов – для всех последующих сеансов.

## **5. Заключительная часть.**

- 5.1. Соблюдение настоящих Правил техники безопасности и Правил Клуба снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих. Просим Вас внимательно изучить настоящие Правила безопасности и с пониманием отнестись к требованиям инструкторов и администрации Клуба, касающихся соблюдения техники безопасности на территории Клуба.
- 5.2. 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 Членов Клуба/Несовершеннолетних посетителей Клуба, а также гостей Клуба.
- 5.3. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.

Настоящие Правила безопасности являются обязательными для исполнения всеми Членами Клуба и Несовершеннолетними посетителями и вступают в силу с даты заключения договора, утверждения Клубом и распространяются на всех Членов Клуба.

Желаем Вам здоровья, красоты и приятного отдыха в фитнес-клубе «ТЕТРАЭДР».

\*при наличии в Клубе