Правила техники безопасности для Членов и Гостей спортивного клуба «FITNESS DVOR»

1. Общие положения

1.1. Приступать к занятиям в спортивном 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 потребления фитнес-услуг, уменьшит их возможные негативных последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.

1.2. Требования правил техники безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба. Выполнять их должны все Члены клуба, Гости Клуба и иные Посетители, в том числе при разовых, гостевых посещениях.

Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Члены клуба и Гости Клуба всегда обязаны соблюдать правилах безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

1.3. Нахождение детей в возрасте от 7 лет до 14 лет включительно в Клубе без присутствия родителей/законных представителей допускается только на групповые тренировки или тренировки в тренажерном зале с индивидуальным тренером. Представитель несовершеннолетнего Члена клуба несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и настоящих Правил техники безопасности Несовершеннолетним Членом клуба.

1.4. Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Члена клуба (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Поэтому на тренировках в Клубе рекомендуется пользоваться услугами инструктора, желательно персонального. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнение и исправляет ошибки. Тренировки становятся намного продуктивней и, главное, безопаснее для Вашего здоровья.

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.

2. Здоровье и личная гигиена

2.1. До начала занятий в Клубе, Член клуба должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Данный медицинский осмотр необходимо проходить регулярно для обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для здоровья занимающегося.

При отсутствии вышеуказанного медицинского заключения рекомендуется самостоятельно, посредством обращения к персоналу Клуба, сообщить сведения об общем состоянии здоровья, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и потребления иных услуг Клуба, подтверждающие безопасность потребления Вами данных услуг.

Помните: существуют противопоказания и ограничения для занятия физической культурой и 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, хамам, солярий даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья.

Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма.

Также 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.

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 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.

Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров

2.4. 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. Помните, микротравмы могут стать «воротами» для инфекции и привести к более серьезным проблемам для здоровья. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

2.5. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренировочной зоны, в которой Вы занимаетесь, или иному сотруднику Клуба, или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

3. Занятия в тренировочных 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 занятия, в том числе (но не только) сердечнососудистая 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.

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 и сервис-менеджеру (администратору) или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки.

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 тренажёры 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 администрации Клуба.

Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым Членом клуба.

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 не только) и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.

3.6. 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.

3.7. 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.

3.8. 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.

Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствия, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на данном упражнении.

Тренируясь на кардиотренажерах, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается, и возрастает риск получить травму.

3.9. Для работы со свободными весами нужно использовать 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 не менее 1 м 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 рабочим весом.

3.10. 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.

3.11. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы.

Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете у инструктора.

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.

3.12. 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.

3.13. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.

4. Правила безопасности в других зонах клуба

4.1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (сауна, солярий, раздевалка, душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер.

Будьте внимательны и взаимовежливы, 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. В сауне, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, также полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба - будьте внимательны и аккуратны.

4.3. Посетители обязаны находиться в любой части спа-зоны, в том числе внутри сауны, душевых комнат в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение, с учетом общепринятых гигиенических норм поведения и правил безопасности

4.4. Не разрешается садиться и ложиться на полки сауны без полотенец или специальной салфетки.

4.5. В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в сауну запрещается проносить посторонние вещи, кроме полотенец.

4.6. Не рекомендуется продолжительно пребывать в сауне, 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.

4.7. Не рекомендуется посещать сауну в отсутствие других Посетителей во избежание непредвиденных ситуаций и несчастных случаев.

4.8. Запрещено приносить в душ и сауну стеклянные и прочие травмоопасные предметы.

4.9. 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.

4.10. 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.

4.11. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения необходимо прервать сеанс инсоляции.

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 тренажерном зале, зале групповых тренировок, кардиозоне и других спортивных помещениях клуба, а также при нахождении в остальных зонах (сауна, солярий, раздевалка, гигиенические зоны и т.д.) обязательно для всех посетителей Клуба.

5.3. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении Членом клуба, Гостем клуба правил посещения Клуба, техники безопасности и правил пользования тренажерами.
- если Член клуба, Гость клуба тренируется самостоятельно.
- если Член клуба, Гость клуба не использовал вводный инструктаж.
- нарушает рекомендации врачебного заключения.
- если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы
- или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде.
- за травмы, полученные вне территории клуба.
- за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
- за травмы, полученные по вине самого Члена клуба, Гостя Клуба на территории Клуба.