



Правила техники безопасности на занятиях в фитнес-клубе «Мой Фитнес»

В целях создания более безопасных и комфортных условий для тренировок, просим Вас внимательно ознакомиться с данными правилами и придерживаться их.

1. Общие правила техники безопасности.

- 1.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа, проводимого инструктором.
- 1.2. Нахождение на территории зон, предназначенных для занятий (тренажерный зал, зал групповых программ) допускается только в строго установленном времени работы зала, зал групповых программ) допускается только в строго установленном времени работы зала.
- 1.3. Во избежание травм, перед началом выполнения упражнений необходимо ознакомиться с правилами пользования нужными Вам тренажерами и оборудованием (у персонального тренера, тренера групповых программ) и строго следовать правилам безопасности на занятиях в Фитнес-клубе.
- 1.4. Необходимо правильно выполнять все упражнения, все делать строго так, как показал и объяснил инструктор.
- 1.5. В начале занятий необходимо проделать качественную разминку, чтобы разогреть все мышцы тела во избежание травм и растяжений.
- 1.6. Запрещено использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту. В данной ситуации обратиться к администратору клуба для подбора альтернативной замены. О случаях неисправности оборудования необходимо информировать администраторов.
- 1.7. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование на специально отведенные места.
- 1.8. При выполнении любых упражнений запрещено опираться на зеркала, окна и стеклянные элементы. Также не рекомендуется выполнение любых упражнений, находясь ближе 1 метра от зеркал и стеклянных элементов.
- 1.9. При выполнении любых упражнений во время занятий не рекомендуется отвлекаться на звонки по мобильному телефону, смартфону, разговоры и т.п. Предварительно необходимо закончить упражнение, установить свободный вес или тренажер в исходное положение и только после этого можно переключать свое внимание.
- 1.10. Не рекомендуется тренироваться натощак и принимать пищу менее чем за 1,5-2 часа до занятия. При следовании Клиентом индивидуальной гипокалорийной диеты или при приеме пищи более чем за 4 часа до тренировки рекомендуется поставить в известность и воспользоваться консультацией инструктора по индивидуальности и объему тренировки.
- 1.11. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Учитываются состояние своего здоровья, свои заболевания.
- 1.12. При тренировках рекомендуется соблюдать питьевой режим. Консультации по индивидуальному питьевому режиму можно получить у специалистов фитнес-центра.

- 1.13. Необходимо передвигаться по фитнес-клубу не торопясь, нельзя заходить в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 1.14. Перед занятием обязательно снимать часы, кольца, серьги, цепочки и любые другие украшения.
- 1.15. Перед занятием необходимо мыть руки, собирать волосы в пучок.
- 1.16. Необходимо заниматься в спортивной одежде и обуви, предназначенной специально для выбранного направления занятий.

2. Правила техники безопасности в тренажерном зале (дополнение к общим правилам)

- 2.1. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
 - 2.2. Во время перерывов на отдых между подходами нельзя сидеть на тренажере – необходимо дать возможность другим занимающимся также воспользоваться им.
 - 2.3. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо проводить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
 - 2.4. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке партнера.
 - 2.5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
 - 2.6. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
 - 2.7. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным нашиванием грузов.
 - 2.8. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
 - 2.9. Запрещается бросать гантели, грифы и блины от штанги и др. во избежание разрушения напольного покрытия и возможности получения серьезных травм конечностей.
3. **Правила техники безопасности занятия с использованием пилона, гамака, каната, ремней TRX (дополнение к общим правилам)**
 - 3.1. Нельзя наносить лосьоны, кремы, масла на тело менее чем за 24 часа до занятия с гамаками и другим оборудованием.
 - 3.2. Запрещено выполнять сложные упражнения и упражнения, выполняемые первый раз без страховки тренера.

Я, _____

(ФИО клиента)

Ознакомлен(а)с настоящими правилами техники безопасности.

_____ (число)

_____ (подпись)