

Правила безопасности при посещении сети фитнес-клуба (-ов) Fitron. (размещены на сайте www.fitron.club)

1. Общие положения

- 1.1. Приступать к пользованию услугами фитнес-клуба можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей фитнес-клуба, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, в отделах продаж, и/или на информационных досках, и/или на сайте www.fitron.club и находятся в свободном доступе для всех посетителей. Используя услуги фитнес-клуба Вы подтверждаете свое ознакомление и согласие с настоящими правилами; нахождение в здравом уме и рассудке, способности отвечать за свои действия и осознать их последствия для себя и третьих лиц; отсутствие в будущем претензий к сети фитнес-клубов Fitron и её представителям в случае причинения ущерба здоровью в результате посещения фитнес-клуба.
- 1.2. Предоставляя услуги, Клуб руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для пользования конкретным видом услуг. Посетитель гарантирует, что посещая фитнес-клуб находится в физическом состоянии, которое позволит ему использовать услуги фитнес-клуба и это не причинит вреда его здоровью. Тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг фитнес-клуба является подтверждением со стороны посетителя об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для их посещения.
- 1.3. Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для посещения фитнес-клуба, и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих фитнес-клуб самостоятельно или вместе с ним, или с уполномоченным представителем. Тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба и его представителей. с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг фитнес-клуба является подтверждением со стороны посетителя об отсутствии у него и его несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба каких-либо противопоказаний для их посещения.
- 1.4. Посетители фитнес-клуба несут персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение, также как и за здоровье и медицинское обеспечение своих несовершеннолетних детей (подопечных), тем самым посетитель снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба и его представителей.
- 1.5. До начала посещения фитнес-клуба посетителю рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом/медицинским работником на

предмет готовности к посещению конкретного вида услуг и наличия возможных противопоказаний для использования услуг фитнес-клуба или отдельных видов услуг фитнес-клуба.

- 1.6. Фитнес-клуб не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе если вы посещаете фитнес-клуб или отдельные виды услуг в фитнес-клубе без консультации и разрешения своего лечащего врача/медицинского работника; при нарушении клиентом общих правил посещения клуба, правил техники безопасности в фитнес-клубе; при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала использования услуг фитнес-клуба; 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 клиента на территории клуба.
- 1.7. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, используйте только те услуги, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности и не нанесут вреда вашему здоровью.
- 1.8. Запрещается приступать к пользованию услугами фитнес-клуба при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения фитнес-клуба, обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить визит/посещение и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом лицу и попросить о помощи.
- 1.9. Посетителю фитнес-клуба запрещено осуществлять проведение эстетических/косметических услуг для других клиентов, как на платной, так и на безвозмездной основе. Фитнес-клуб за процесс проведения и организации данных неутвержденных услуг, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих процесс оказания данных услуг, их представителей и последствия их действий в течение проведения данных услуг и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.
- 1.10. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения фитнес-клуба (любых видов услуг). Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья. Либо обратитесь к администраторам рецепции для покупки бутилированной воды.
- 1.11. Для тренировок в Клубе Вам необходимо переодеться в спортивную одежду и сменную чистую спортивную обувь, предназначенную для занятий в Клубе (верхняя часть тела должна быть закрыта).

- В верхней одежде и уличной обуви ходить по Клубу не разрешается. Инструктор клуба вправе не допустить Вас на тренировку в уличной одежде и обуви, не предназначенной для занятий (сланцы, тапочки и прочее).
- 1.12. Соблюдайте личную гигиену, будьте опрятными, не пользуйтесь аэрозолями и сильным парфюмом в местах общего пользования (раздевалки, душевые, финская сауна, турецкая баня, фитнес-зоны).
 - 1.13. Просим Вас предоставляемый Клубом спортивный инвентарь применять строго по назначению.
 - 1.14. Вы можете пользоваться услугами только инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
 - 1.15. Самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры администрацией Клуба не разрешается.
 - 1.16. Во время проведения клубных мероприятий зоны, предназначенные для тренировок, могут быть ограничены.
 - 1.17. Напоминаем Вам, что на территории Клуба Вы можете воспользоваться дополнительными услугами, не входящими в стоимость клубной карты: персональные тренировки и т.д.
Дополнительные услуги оплачиваются в день их предоставления, согласно соответствующим прейскурантам, путем внесения 100% предоплаты наличными денежными средствами, либо через открытый Вами депозит (ранее внесенной суммы денежных средств)
Вы можете на рецепции Клуба предварительно записаться на персональную тренировку. Забронированная услуга может быть Вами отменена или перенесена, но не менее чем за 12 часов до начала ее оказания. В противном случае, дополнительная услуга считается оказанной и подлежит оплате, а возврат ранее оплаченной суммы за забронированную дополнительную услугу не производится.
 - 1.18. Бережно относитесь к предоставляемому Вам в пользование имуществу Клуба. Напоминаем Вам, что Вы несете материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба с возмещением стоимости поврежденного и/или утраченного имущества, согласно действующему законодательству Российской Федерации.
 - 1.19. Профессиональная кино- и фотосъемка в Клубе без согласования с Администрацией Клуба не разрешается с целью защиты частной жизни Членов Клуба на территории Клуба.
 - 1.20. Входить на территорию Клуба с домашними животными не разрешается с целью предупреждения угрозы и опасности здоровью других Членов Клуба (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и прочее).

2. Правила безопасности в бассейне

- 2.1. Перед посещением бассейна проконсультируйтесь с врачом, возможны медицинские противопоказания.

- 2.2. С целью соблюдения правил общей гигиены: перед посещением бассейна принятие душа с мочалкой, мылом или гелем является **ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ**. Дежурный инструктор вправе не допустить Вас в зону бассейна/ джакузи в случае несоблюдения этого правила. Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.
- 2.3. Посещение плавательного бассейна разрешается только при наличии: купального костюма, шапочки для плавания, специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца.
- 2.4. Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других членов клуба не допускается пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках/ душевых/ турецкой бане/ финской сауне/бассейне. Перед посещением турецкой бани/ финской сауны/ бассейна не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение арт.давления, аллергические реакции и прочее).
- 2.5. Не разрешается перемещаться по территории раздевалки, душевых и бассейна без купальных тапочек (сланцы).
- 2.6. При посещении бассейна необходимо использовать шапочки для плавания или волосы до плеч убирать в хвостик, волосы ниже плеч собирать в пучок. Дежурный инструктор бассейна вправе предложить Вам одноразовую шапочку или резинку для волос для соблюдения правила. В случае Вашего отказа дежурный инструктор имеет право не допустить Вас к занятиям в бассейне.
- 2.7. Рекомендуются входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.
- 2.8. Во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).
- 2.9. Не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.
- 2.10. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.
- 2.11. Не рекомендуется прыгать в бассейн с бортика.
- 2.12. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).
- 2.13. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок) - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки - не разрешается использовать для самостоятельных занятий.
- 2.14. После занятия оборудование убирать в специально отведенное место.
- 2.15. Не разрешается сидеть на разделительных дорожках.

- 2.16. Во избежание травм не разрешается бегать по территории бассейна, плавать поперек бассейна, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна.
- 2.17. Не разрешается использовать противоток и джакузи для игр.
- 2.18. Во время проведения групповых и персональных тренировок зона для плавания в бассейне может быть ограничена, гидромассаж и водные пушки не используются.
- 2.19. Гидромассаж и водные пушки включаются по расписанию. Запрещается самостоятельно включать/выключать гидромассаж и водные пушки.
- 2.20. Дети до 12 лет могут находиться в бассейне только под присмотром родителей во избежание несчастных случаев. Находясь на территории бассейна, дети должны соблюдать общие правила, установленные в клубе. Во избежание травм не разрешается бегать, прыгать, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.
- 2.21. Посещение детьми джакузи и сауны во избежание несчастных случаев разрешается только в сопровождении взрослых. Запрещается использовать джакузи для плавания и игр.
- 2.22. Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне.
- 2.23. Посещение бассейна разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не рекомендуется посещать бассейн сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.
- 2.24. Находясь в бассейне, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие.
- 2.25. При ухудшении состояния немедленно покиньте бассейн. Обратитесь к дежурному тренеру и/или любому человеку, находящемуся рядом.
- 2.26. Посещение бассейна с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
- 2.27. При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый.
- 2.28. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.
- 2.29. Запрещается приносить с собой еду, напитки только в пластиковой посуде. Запрещается входить на территорию бассейна с жевательной резинкой.
- 2.30. Администрация клуба оставляет за собой право поменять тренера заявленного в расписании, и вносить изменения в расписание водных программ на свое усмотрение.
- 2.31. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания.
- 2.32. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация ответственности не несет.
- 2.33. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил безопасности на воде.

3. Правила безопасности посещения турецкой бани/финской сауны/хамама *:

- 3.1.1. Перед посещением турецкой бани/финской сауны/хамама проконсультируйтесь в врачом. Существуют медицинские противопоказания, а именно: хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения; мочекаменная болезнь; гипертоническая болезнь; инфекционные и контагиозные заболевания; заболевания почек; частые приступы стенокардии; онкологические заболевания; заболевания нервной системы, психические расстройства; тяжелые формы сахарного диабета, другие заболевания и медицинские ограничения, которые могут привести к ухудшению здоровья при использовании высоких температур.
- 3.1.2. Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в турецкой бане / финской сауне запрещается лить воду на датчики/ каменку; в финской сауне запрещается сушить купальные костюмы и принадлежности.
- 3.1.3. Персонал фитнес-клуба вправе не допустить вас до использования услуг парения без чистой сменной обуви с нескользящей резиновой подошвой (сланцы, тапочки и т.п.) для перемещений по прилегающей к парной территории (душевые, общий холл раздевалки, санузел). Наличие данной индивидуальной сменной обуви у посетителей турецкой бани/ финской сауны/хамама для их перемещений обязательно. Запрещается использовать для перемещений по прилегающей к парной территории уличную обувь, обувь на высоких каблуках, с шипами, либо передвигаться босиком.
- Вход в парную осуществляется без резиновых сланцев для перемещения по территории сауны. Сланцы оставляются перед входом в помещение парильной. В случае желания клиента пройти в парильную зону не босиком, необходимо использовать специальные войлочные тапочки для посещения сауны.
- 3.1.4. Запрещается брать с собой любую посуду, еду, напитки, косметические средства, любые изделия из пластика, металла и т.п.
- 3.1.5. Перед посещением турецкой бани/ финской сауны/хамама посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения, контактные линзы. Перед посещением зоны парения снимите мокрую одежду, тщательно примите душ, используя пенно-мыльные продукты, досуха оботрите тело, наденьте головной убор для парения. Посещение парильной зоны, предназначенной для совместного нахождения мужчин и женщин возможно только в купальном костюме.
- 3.1.6. Рекомендовано посещать бани и сауны по двое.
- 3.1.7. Дети до 14 лет включительно могут использовать услуги сауны только под присмотром родителей (представителей или опекунов). Самостоятельные посещения сауны детей до 14 лет включительно в фитнес – клубе запрещены.
- 3.1.8. Самостоятельное пребывание и времяпровождение детей до 14 лет включительно без постоянного присмотра взрослых на прилегающей к сауне территории (душевые, общий холл раздевалки, санузел) во время пользования услугами сауны их родителями (представителями или опекунами) запрещено.
- 3.1.9. Занятия физическими упражнениями в турецкой бане/ финской сауне/хамаме и на прилегающей к ней территории запрещено.

- 3.1.10. Посещение разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не рекомендуется париться сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.
- 3.1.11. Находясь в турецкой бани/ финской сауне/хамаме, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие.
- 3.1.12. При ухудшении состояния немедленно покиньте зону парения. Обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.
- 3.1.13. Сауны фитнес-клуба являются отдельными – мужскими и женскими. Вход в каждую сауну осуществляется через прилегающую территорию – женскую или мужскую раздевалки. Сопровождение родителем (опекуном, сопровождающим) ребёнка (подопечного) для посещения сауны возможно только при условии одно пола у взрослого и ребёнка. Вход разнополых родителей (опекунов, сопровождающих) и детей (подопечных) в одну зону прилегающей к сауне территории (либо женская, либо мужская раздевалки) запрещено.
- 3.1.14. Использование мобильных телефонов в парной и душевых запрещено.
- 3.1.15. Использование турецкой бани/ финской сауны/хамама разрешено только при полной исправности помещения и оборудования парной.
- 3.1.16. До начала сеанса необходимо осмотреться в помещении турецкой бани/ финской сауны/хамама удостовериться в отсутствии каких-либо дефектов в помещении и оборудовании парной. При обнаружении любого рода дефектов необходимо незамедлительно сообщить об этом администратору рецепции и не использовать услуги парения.
- 3.1.17. В помещении турецкой бани/ финской сауны/хамама, присаживаясь на пол, используйте собственное индивидуальное сухое полотенце.
- 3.1.18. Использование мобильных телефонов для разговора во время посещения территорий сауны запрещено.
- 3.1.19. Посещение сауны с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
- 3.1.20. Посещение турецкой бани/ финской сауны/хамама с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
- 3.1.21. Перед каждым заходом в парную необходимо принимать душ, тщательно смывая выступающий от нагревания пот, придерживаться общепринятых норм гигиены. Прыгать/заходить в бассейн после парения запрещено.
- 3.1.22. Заходить в парную с остатками мыла на теле запрещено.
- 3.1.23. Рекомендуется не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.
- 3.1.24. Рекомендуется заплетение кос, сбор в пучок волос перед посещением сауны.
- 3.1.25. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Необходимо постепенно повышать длительность посещения.
- 3.1.26. Начинать в парной необходимо с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние. На ступенях можно сидеть и лежать.
- 3.1.27. Запрещено совершать более 3-5 заходов в парную за 1 сеанс.
- 3.1.28. Запрещается нахождение в фитнес-клубе и его зонах в состоянии алкогольного опьянения, в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные,

- алкогольные, слабоалкогольные напитки (в том числе пиво), еду, снеки, наркотики и любые виды неразрешённых медикаментов.
- 3.1.29. Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов, открытыми ранами не могут пользоваться услугой парения.
- 3.1.30. Перекладывать камни в сауне запрещено.
- 3.1.31. Запрещено проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритьё, депиляции, стрижка волос, корректировки ногтей ножницами, скобление пяток и т.п.) в зоне парения и душевых.
- 3.1.32. Выходить в общие помещения фитнес-клуба в обнажённом либо частично оголённом виде запрещено.
- 3.1.33. Использование личных, принесённых с собой электроприборов (в том числе музыкальных носителей) в помещении сауны и на прилегающей к ней территории запрещено.
- 3.1.34. Использование веников в парной запрещено.
- 3.1.35. Беременным женщинам посещение сауны следует осуществлять только после консультации и разрешения наблюдающего врача.
- 3.1.36. Требовать от персонала фитнес-клуба изменения утверждённого температурного режима в помещении парной запрещено.
- 3.1.37. Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других членов клуба не допускается пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках/ душевых/ турецкой бане/ финской сауне/хамамме. Перед посещением турецкой бани/ финской сауны/хамамма не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение арт.давления, аллергические реакции и прочее).
- 3.1.38. Посещения турецкой бани/ финской сауны/хамамма на голодный желудок запрещены. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала вашего сеанса. В случае необходимости перекуса на территории фитнес-клуба, обратитесь к администраторам рецепции по вопросу приобретения протеиновых батончиков, печенья, мюсли, спортивного питания и т.п.
- 3.1.39. Приём пищи (в том числе спортивного питания) и его хранение в турецкой бани/ финской сауны/хамамма, на прилегающей к ней территории, в местах общего назначения для клиентов и в зонах, предназначенных для тренировок, запрещён. Исключение составляет лишь зона ресепшен.
- 3.1.40. Посетители должны контролировать время нахождения в душевых/ турецкой бане/ финской сауне/хамамма.
- 3.1.41. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций покинуть сауну и/или прилегающую к ней территорию, немедленно сообщить об этом администраторам рецепции, и действовать в соответствии с их указаниями, соблюдать спокойствие и дисциплину.

*оснащение фитнес-клубов может различаться

4. Правила безопасности посещения водные групповые программы

- 4.1 Водные групповые программы разрешены для посещения Членам клуба старше 16 лет.
- 4.2 Водные групповые программы проводятся в специально отведенной зоне. Выполнение упражнений программы вне обозначенной зоны запрещается с целью предупреждения получения травм членами клуба, занимающимися свободным/ спортивным плаванием.
- 4.3 Во избежание травм настоятельно рекомендуем посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности, согласно результатам фитнес-тестирования. Инструктор имеет право не допустить Вас на водное групповое занятие, несоответствующее Вашему уровню подготовленности.
- 4.4 Опоздание на разминку более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.
- 4.5. Пожалуйста, сведите разговоры во время прохождения занятия до минимума.
- 4.6. С целью обеспечения равного доступа посетителей к инвентарю фитнес-клуба запрещается резервировать оборудование для занятия.
- 4.7. После занятия все специальное оборудование - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки - должно быть убрано Вами в специально отведенные для этого места.

5. Правила безопасности посещения групповых программ

- 4.1. Групповые программы разрешены для посещения Членам клуба старше 16 лет.
- 4.2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж, входящий в Вашу клубную карту.
- 4.3. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности, согласно результатам фитнес-тестирования. Инструктор имеет право не допустить Вас на групповое занятие, несоответствующее Вашему уровню подготовленности.
- 4.4. Опоздание на разминку более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.
- 4.5. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующего разрешения Инструктора.
- 4.6. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ не разрешается. Это отвлекает инструктора и участников групповых программ от верной техники выполнения упражнений, а также может привести к возникновению шумовых помех аппаратуры, используемой на групповых занятиях (микрофон инструктора, колонки).
- 4.7. Пожалуйста, сведите разговоры во время прохождения занятия до минимума.
- 4.8. С целью обеспечения равного доступа Членов Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать места в зале и оборудование для занятия.

- 4.9. Некоторые групповые программы, определенные Клубом, могут проводиться исключительно по предварительной записи на рецепции Клуба. Для записи, пожалуйста, обратитесь на рецепцию клуба в любое удобное для Вас время.
- 4.10. После занятия все специальное оборудование, используемое на уроке, должно быть убрано Вами в отведенные для этого места.

6. Правила безопасности посещения тренажерного зала, кардиозоны

- 6.1. Самостоятельное посещение тренажерного зала и кардиозоны разрешается Членам клуба старше 16 лет.
- 6.2. Во избежание травм посещение Тренажерного зала допускается только в закрытой спортивной обуви. Посещение кардио-тренажеров (беговой дорожки, степпера, велотренажера) - в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп.
- 6.3. С целью обеспечения равного доступа Членов Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать тренажеры и оборудование тренажерного зала.
- 6.4. Для ознакомления с оборудованием тренажерного зала и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж, входящий в Вашу клубную карту. Записаться на инструктаж Вы можете на рецепции клуба или тренажерного зала.
- 6.5. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к дежурному инструктору тренажерного зала.
- 6.6. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную Общую разминку, которая включает в себя использование кардио-тренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться Специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.
- 6.7. Обязательно просите дежурного инструктора проконтролировать Вашу технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.
- 6.8. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.
- 6.9. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных инструктором при персональном первичном инструктаже в тренажерном зале и указанных в индивидуальной программе тренировок.

- 6.10. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами - приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы - обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Выполнять страховку должен только инструктор. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии инструктора.
- 6.11. Соблюдайте порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место.
- 6.12. Упражнения с максимальными весами разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.
- 6.13. Занимаясь на кардио-тренажерах начинайте занятия с умеренной нагрузкой, повышая ее постепенно. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса) в соответствии с данными Вам инструктором рекомендациями на первичном инструктаже в тренажерном зале, указанными в Вашей индивидуальной программе тренировок.
- 6.14. Внимательно следуйте инструкциям по использованию каждого конкретного кардио-тренажера.

Беговая дорожка:

- Перед началом работы на беговой дорожке обязательно надевайте «стоп-клипсу», она экстренно остановит дорожку если вы оступились.
- При начале движения беговой дорожки нужно стоять по бокам от полотна, на раме тренажера.
- Обязательна разминка, включающая ходьбу в умеренном темпе.
- Очень внимательно следите за началом движения на беговой дорожке.
- Не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке.

Велотренажер и степпер:

- При занятиях на степпере и велотренажере прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли, и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
- Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

Гребля¹:

- При выполнении гребли на тренажере следите, чтобы спина на всем протяжении движения была прямой.
- Основную работу выполняют ноги, руки при выполнении упражнения сгибаются только во второй фазе движения.

7. Правила безопасности посещения душевых/раздевалок

- 7.1. Раздевалки фитнес-клуба являются отдельными – мужскими и женскими, в некоторых клубах могут быть организованы специальные детские раздевалки (для мальчиков и девочек). Вход в каждую раздевалку осуществляется через самостоятельные входы. Сопровождение родителем (опекуном, сопровождающим) ребёнка (подопечного) для посещения раздевалки возможно только при условии одного пола у взрослого и ребёнка. Вход разнополых родителей (опекунов, сопровождающих) и детей (подопечных) в одну зону раздевалок запрещен.
- 7.2. В душевых/раздевалках запрещено осуществлять проведение эстетических/косметических процедур посетителями.
- 7.3. Передвигаться в помещении раздевалки в уличной обуви без бахил запрещено.
- 7.4. В раздевалках размещаются шкафчики, ключи от которых выдаются на ресепшен, для временного размещения вещей посетителя. Правила использования шкафчиков приводятся в Правилах клуба и Контракте.
- 7.5. Запрещено проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритьё, депиляции, стрижка волос, корректировки ногтей ножницами, скобление пяток и т.п.) в душевых.
- 7.6. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую, закрывать следует сначала горячую, а потом холодную. После приема душа обязательно закрывать все краны.
- 7.7. Запрещается входить в душевые без специальной нескользящей обуви (резиновые тапочки, сланцы и т.д.).
- 7.8. Красить волосы в зоне парения и душевых запрещено.
- 7.9. Запрещается выходить и ходить по раздевалке в обнаженном виде.
- 7.10. После использования душа обязательно следует выключить воду. Оставлять воду включённой после принятия душа запрещено.
- 7.11. Запрещено срывать и вращать запорные краны, вентили и смесители.

8. Правила безопасности посещения Детского клуба

- 8.1. Дети имеют право посещать клуб и находиться в нем ежедневно в соответствии с расписанием его работы.
- 8.2. Дети от 3 до 9 лет могут посещать детскую игровую и находиться в ней не более пяти часов в день и не более трех часов подряд. Перерыв между посещениями ребенка детской игровой должен составлять не менее одного часа.
- 8.3. До 14 лет дети могут посещать клуб только в сопровождении родителей или уполномоченного представителя.
- 8.4. Использовать тренировочные зоны и посещать занятия, только предусмотренные расписанием Детского клуба и Teen клуба в соответствии с возрастными показаниями.

- 8.5. Дети старше 14 лет могут посещать клуб самостоятельно в соответствии с правилами Детского клуба и Teen клуба, при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с администрацией клуба.
- 8.6. Дети до 12 лет могут посещать бассейн только под присмотром родителей или уполномоченного представителя.
- 8.7. С письменного согласия родителей с 9 лет дети могут самостоятельно приходить в детскую игровую и/или уходить из нее, перемещаться из одной тренировочной зоны в другую, а с 14 лет дети могут посещать персональные тренировки с Инструктором в тренажерном зале.
- 8.8. Посещать сауны дети могут только в сопровождении взрослых.
- 8.9. При оформлении контракта родители имеют право определить уполномоченное совершеннолетнее право- и дееспособное лицо, которое будет приводить ребенка в клуб, и забирать его из клуба, имя и фамилия, номер телефона такого лица указывается в контракте или сообщается на рецепции клуба (заполняется специальная форма заявления). В случае отсутствия клубной карты у уполномоченного лица, сопровождающий должен ожидать ребенка в специально отведенном месте.
- 8.10. Если родители не уверены, что ребенок может оставаться один, они могут периодически навещать его или сократить время его пребывания в детской комнате в первые дни.
- 8.11. Дети обязаны:
- Находясь на территории клуба, соблюдать общие правила, установленные в клубе;
 - Находясь на территории клуба, вести себя только таким образом, чтобы не мешать другим членам клуба.
- 7.12. Родители берут на себя обязательства:
- Привести и забрать ребенка из клуба, либо воспользоваться своим правом и определить для этого уполномоченное лицо.
 - Не оставлять детей на территории клуба без присмотра.
 - Во время пребывания ребенка в детской игровой родители (или лицо, уполномоченное родителями) должны находиться в клубе (но не в детской игровой).
 - Одеть ребенка в удобную спортивную форму и обувь.
 - Своевременно привести ребенка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.
 - Принимать необходимые меры, к соблюдению ребенком правил клуба.
 - Дополнительные права клуба:
 - Не допускать к занятиям в тренажерном зале, групповым программам детей без специальной спортивной формы и обуви.
 - Пресекать попытку посещения детьми тренировочных зон и не допускать к занятиям не предусмотренным расписанием Детского клуба.
 - Не допускать к занятию ребенка младше или старше возраста, указанного в расписании.
 - Не допускать на занятия детей, опоздавших более чем на 5 минут после начала урока.

- Не допускать детей до 12 лет к самостоятельному пользованию бассейном без присмотра родителя или уполномоченного представителя.
- Пресекать попытки бегать, прыгать, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать другим посетителям клуба.
 - Не допускать детей до 16 лет к самостоятельным тренировкам, а также к тренировкам под руководством родителей в тренажерном, групповых залах и бассейне.
- 8.12. Родители несут ответственность за детей, являющихся членами клуба в соответствии с действующим законодательством., Родители несут ответственность за детей оставленных без надлежащего присмотра.
- 8.12. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный одним ребенком другому (например, во время игры) .
- 8.13. В целях соблюдения санитарно-гигиенических требований посетителям не разрешается приносить продукты питания в клуб и в детскую игровую.
- 8.14. Все оборудование и игрушки проходят ежедневную дезинфекционную обработку, поэтому предпочтительно, чтобы дети не приносили личные игрушки из дома.
- 8.15. Во избежание инфицирования детей в клубе запрещается приводить ребенка с признаками каких-либо инфекционных заболеваний любой этиологии, даже если ребенку уже поставлен диагноз о заболевании, и он проходит лечение.
- 8.16. Дети при посещении Клуба должны быть здоровы. Во избежание распространения инфицирования просим Вас оставить ребенка дома в следующих случаях:
 - если у ребенка насморк, кашель, больное горло или другое инфекционное заболевание;
 - если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
 - если у ребенка повышенная температура;
 - если у ребенка сыпь, незажившие ранки.Инструктор может не допустить в Детскую комнату/ Фитнес-зону ребенка, имеющего вышеперечисленные симптомы.

Персонал фитнес-клуба – это его специалисты, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям персонала, касающимся соблюдения техники безопасности во время посещений - это снизит риск возникновения травматизма.

Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, в отделах продаж, и/или на информационных досках, и/или на сайте www.fitron.club и находятся в свободном доступе для всех посетителей.