



03.02.2025 г.

Директор ООО «Аскестика»
И.А. Пятаков.

Правила по технике безопасности Клиента при посещении фитнес-клуба «Аскестика»

1. Инструктаж по технике безопасности в тренировочных зонах клуба.

1.1. До первого посещения клуба Клиент в обязательном порядке проходит инструктаж по технике безопасности и поведения в тренировочных зонах клуба, в подтверждении чего ставит свою подпись в журнале проведения инструктажа. В случае несоблюдения правил по технике безопасности, Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности.

1.2. Принимая условия вводного инструктажа, Клиент клуба обязуется выполнять условия п. 1.1. инструктажа, неукоснительно соблюдать технику безопасности. Клуб не несет ответственности за вред здоровью, полученный Клиентом клуба в процессе тренировки, если данный вред не явился следствием неисправной работы тренажеров и снарядов.

1.3. Администрация клуба вправе не допустить (отстранить) Клиента клуба на тренировку при нарушении техники безопасности.

1.4. До начала тренировок следует проконсультироваться с лечащим врачом. Не допускается посещать занятия при наличии противопоказаний, а также:

- при острых инфекционных заболеваниях;
- при обострении любых хронических заболеваний с выраженным болевым синдромом;
- после получения травм;
- при общем недомогании;
- в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, при наличии остаточного состояния опьянения.

1.5. Запрещается приносить с собой и употреблять алкогольные напитки, любые наркотические или психотропные, и другие организм стимулирующие вещества, оружие (в том числе холодное, огнестрельное, пневматическое, травматическое, сигнальное и др.), предметы пиротехники.

1.6. Занятия следует выполнять в спортивной одежде и обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Перед занятием необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (часы, висячие серьги и др.), убрать из карманов посторонние предметы, утилизировать жевательную резинку, длинные волосы собрать в пучок, косу или хвост. Шнурки, длинные детали одежды, завязки футболок и т.п. при наличии должны быть плотно завязаны и убраны.

1.7. При наступлении ухудшения самочувствия во время занятия, появления интенсивных болей различной локализации, головокружения, чувства тошноты, травмирования необходимо прекратить занятие и/или остановить тренажер, обратиться к персоналу клуба.

1.8. Требования безопасности при перемещении по территории фитнес-клуба:

- соблюдать осторожность;
- передвигаться на безопасном расстоянии от дверей исключая столкновение при резком открытии, не стоять перед дверью;
- обращать внимание на выступающие и движущиеся части тренажеров;
- не заходить в рабочую зону других занимающихся Клиентов клуба;
- обращать внимание на наличие ограждений опасных участков, сигнальных лент, знаков безопасности «Осторожно!», «Скользкий пол», «Проход запрещен» и других табличек, наклеек и иных носителей, и неукоснительно соблюдать их.
- при движении по лестнице соблюдать осторожность - запрещается переступать или перепрыгивать через несколько ступеней лестницы;
- своевременно поднимать с пола упавшие предметы, немедленно сообщать персоналу о пролитых жидкостях, просыпанных материалах;
- запрещается вставать, садиться, облокачиваться на посторонние предметы (подоконник, радиаторы отопления, оборудование, зеркальные и стеклянные поверхности и т.п.);

— запрещается входить в производственные помещения с ограниченным доступом (имеющие надписи: «Служебное помещение», «Помещение для персонала», «Посторонним вход запрещен»), а также подниматься на крыши, пожарные лестницы за исключением случаев эвакуации по указанию персонала;

— обращать внимание на посторонние и подозрительные предметы, оставленные сумки. Если вы обнаружили оставленные вещи (сумку, кейс, чемодан, пакет, коробку и т. д.): не открывайте их; не подходите сами близко к подозрительной вещи и не подпускайте других людей; сообщите об обнаружении подозрительных предметов администратору или другому персоналу.

1.9. Перед началом занятий рекомендуется делать разминку в соответствии с указаниями инструктора, а по окончании тренировки — небольшую заминку (растяжку).

В процессе выполнения упражнения контролируйте положение тела и осанку, следите за правильным дыханием, помните о технике, не спешите.

1.10. Требования безопасности при использовании тренажеров:

- Тренажеры следует использовать только по прямому назначению. Если Вы не знаете, как использовать оборудование, как правильно выполнить упражнение — обратитесь к инструктору. Обратите внимание на расположение кнопок аварийной остановки;

— Перед началом занятия на тренажере необходимо:

- исключить возможность попадания деталей одежды, шнурков, полотенца на движущиеся детали тренажера, емкость с водой должна быть плотно закрыта;

- убедиться в устойчивости тренажера, в отсутствии видимых повреждений, в случае обнаружения неисправности, постороннего шума, поставить в известность инструктора, тренажером не пользоваться;

- настроить тренажер под свои параметры. При наличии средств безопасности («ключи безопасности»), кардиодатчиков надеть (закрепить) их. При наличии креплений для ног на педалях тренажера, полностью, плотно и до конца зафиксировать ноги в крепления педалей;

— При выполнении упражнения на силовых тренажерах не допускать сильных ударов блоками тренажера;

— Заходить или сходить с тренажера следует только после его полной остановки или фиксации;

— Использовать отягощения следует в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья, не превышать максимально допустимую массу отягощений, установленную изготовителем тренажера.

— При эксплуатации тренажеров запрещается:

- самостоятельно устранять неисправности;
- передвигать тренажер без разрешения тренера;
- подвергать тренажер ударам, падению, проливу на тренажер каких-либо жидкостей;
- прикасаться к движущимся частям тренажера.

1.11. Требования безопасности при переносе снарядов и выполнении упражнений:

— соблюдать достаточные интервал и дистанцию не менее 1,5 м от стекол и зеркал, от других занимающихся, избегать столкновений;

— упражнения с отягощением, штангами, гантелями, следует выполнять предельно аккуратно; плавно, без рывков под наблюдением инструктора;

— при выполнении упражнений со штангой пользоваться зажимами безопасности.

— после завершения упражнения всегда убирайте за собой на установленные места спортивный инвентарь, снаряды, аксессуары. Не следует ставить снаряды, вертикально опирая на стену.

— запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными руками;

2. Правила техники безопасности во время занятий в тренажерном зале.

2.1. Перед входом в зал необходимо ознакомиться с правилами эксплуатации тренажера, перечнем медицинских противопоказаний, включая индивидуальные рекомендации врача. Следует воздержаться от занятий в тренажерном зале при наличии медицинских противопоказаний (всю ответственность за последствия этих занятий вопреки медицинским противопоказаниям Клиент принимает на себя).

2.2. Для отдельных тренажеров, других видов оборудования и инвентаря устанавливаются специальные правила техники безопасности – они размещаются на или в непосредственной близости от соответствующего тренажера, другого оборудования или места хранения инвентаря. Необходимо строго соблюдать такие специальные правила техники безопасности.

2.3. Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с инструктором или страхующим партнером для безопасности.

2.4. Занятия в тренажерном зале допускаются исключительно в закрытой обуви, предназначенной для занятий спортом, и с закрытым торсом. В целях соблюдения гигиены во время занятий на тренажерах необходимо пользоваться полотенцем, который необходимо класть на тренажер перед выполнением упражнений.

2.5. Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы), Клуб извещает об этом объявлением, размещенным в непосредственной близости от тренажера на видном месте.

2.6. В случае использования оборудования более одного подхода, необходимо быть внимательными к окружающим, позволяя им тренироваться между подходами.

2.7. После окончания тренировки со свободными весами Клиент должен вернуть блины и гантели на специально отведенные для них места.

2.8. Запрещаются занятия другими видами спорта в тренажерном зале.

2.9. В случае возникновения острого недомогания во время занятий в тренажерном зале для получения первой помощи необходимо незамедлительно обратиться к инструктору в зале или администратору на ресепшн.

3. Правила техники безопасности в кардиозоне.

3.1. Перед использованием любого нового для пользователя кардиотренажера необходимо изучить его инструкцию.

3.2. Прежде, чем начинать кардио-упражнение с полной нагрузкой, необходимо провести разминку. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений;

3.3. В случае, если тренажер по каким-либо причинам не включается, издает не характерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы), запахи, необходимо избегать любых манипуляций с тренажером. Запрещается вскрывать части тренажера или наклонять его. При обнаружении неисправности незамедлительно сообщить администратору на ресепшн.

3.4. При нахождении на любом кардио-оборудовании длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечить себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации организма. Не ставить на кардио-тренажеры никакие жидкости в открытой упаковке, за исключением специальных бутылок для питья (бутылка с крышкой). Не использовать тренажер, если на его функциональные части попала вода.

3.5. При разговоре во время пребывания на любом кардио-оборудовании или при поступлении звонка по мобильному телефону, необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому. Запрещается сходить и спрыгивать с тренажера до его полной остановки. При этом необходимо пользоваться боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем) и поручнями для поддержания равновесия.

3.6. Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке пользователь уронил что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому и только потом поднять упавшую вещь. Если что-либо попало внутрь тренажера (полотенце, ключ и т. п.) необходимо обратиться за помощью к администрации клуба.

3.7. Запрещается выставлять на беговой дорожке ту скорость движения полотна, которой ранее не приходилось пользоваться, без надзора страхующего.

3.8. Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спуске с него. Во избежание падения, выставляя программу тренировок или регулируя скорость и/или уклон на беговой дорожке, необходимо ставить ступни на боковые, неподвижные части тренажера.

3.9. Находясь на беговой дорожке, запрещается оборачиваться назад, боком к ходу движения беговой дорожки, а также воздерживаться от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере.

3.10. При установке программы тренировки на степпере, запрещается вставать на ступени тренажера до его полной готовности к тренировке. Во время ходьбы на степпере необходимо стоять лицом к тренажеру и опираться на педали всей стопой.

3.11. При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения необходимо держаться за неподвижные ручки тренажера.

3.12. При работе на велотренажерах необходимо устанавливать высоту сиденья таким образом, чтобы нога в самой дальней точке движения педалей не выпрямлялась в колене полностью. Также необходимо следить за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим образом.

3.13. По возможности воздержаться от разговоров с другими людьми, находящимися в одном помещении. Необходимо контролировать безопасную дистанцию до тренажера (движущихся частей) с людьми, находящимися вблизи тренажера. Соблюдать осторожность, перемещаясь у тренажера, следить за проводами тренажеров и не наступать на них.

3.14. Запрещается заниматься босиком или в обуви, не предназначенной для занятий спортом.

4. Правила техники безопасности при посещении групповых занятий.

4.1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.

4.2. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.

4.3. Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.

4.4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя согласно расписанию.

4.5. Запрещается использовать инвентарь залов не по назначению.

4.6. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.

4.7. При опоздании на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить к занятию.

4.8. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, которые могут причинить вред себе или окружающим, необходимо снять до занятия.

4.9. С учётом повышенной динамики движения и перемещения занимающихся в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга строго запрещается выполнить физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

5. Требования безопасности в помещениях раздевалок, душевых:

Посещение душевых допускается только в специальной резиновой обуви с противоскользящей поверхностью подошвы. Передвигаться по полам следует осторожно.

Не разрешается:

- вносить в помещения напитки, пищу, бутылки и другие стеклянные предметы, пожароопасные и взрывоопасные предметы;
- стирать белье, стричься, бриться, подстригать ногти и т.д.;
- бегать, прыгать, толкать, ударять и допускать прочие опасные действия в отношении других;
- подключать к сети и оставлять без присмотра электронагревательные и электробытовые приборы (блоки питания, фены и т.п.).

6. Правила пожарной безопасности.

6.1. В помещениях клуба запрещено пользоваться открытым огнем, курить, приносить в клуб, хранить и применять предметы, которые могут привести к возгоранию или взрыву.

6.2. Клиенты клуба обязаны:

- соблюдать требования противопожарного режима, соблюдать требования знаков пожарной безопасности, планов эвакуации, предупреждающих знаков, а также настоящих правил;
- при первом посещении Клуба изучить планы эвакуации, расположенные в помещениях, определить и запомнить места расположения эвакуационных выходов и путей эвакуации к ним, а также места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей, пожарных кранов) и аптек;
- заметив очаг возгорания или дым, повышение температуры, запах гари, характерное потрескивание горящих веществ, материалов и т.п., немедленно сообщить об этом сотрудникам клуба;
- при необходимости вызвать пожарную охрану («городской» телефон – 01, сотовый телефон – 101, единая служба спасения – 112);
- в любых экстренных ситуациях, при получении сигнала об эвакуации (речевое оповещение, сработка пожарной сигнализации, сигналы от членов клуба или сотрудников клуба), незамедлительно прекратить любые тренировки, занятия, процедуры и т.п., беспрекословно выполняя указания сотрудников клуба проследовать по путям эвакуации в сторону ближайших безопасных эвакуационных выходов. Покинуть здание и явиться в установленное место сбора. До получения сигнала от администрации клуба не возвращаться в здание.