



ООО «Фитнес клуб «Джамп»

г. Москва, Столлярный пер. д. 3 корп. 3
Тел.: 8 (495) 725-49-48

ИНН/КПП 7703591141/770301001

УТВЕРЖДЕНО



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА

**с приложениями № 1, 2, 3 и 4 являющиеся неотъемлемой частью
договора ООО «Фитнес клуб «Джамп».**

г. Москва, Столлярный переулок, д.3, к 3, +7(495) 725-49-48,
www.jumpfitness.ru

Настоящие Правила посещения Клуба обязательны для исполнения всеми Членами Клуба, гостями Клуба, Сопровождающими лицами и иными третьими лицами (далее по тексту – Член Клуба) независимо от возраста. Настоящие Правила не являются исчерпывающими, так как Клуб вправе дополнять и изменять их в одностороннем порядке.

Общие положения:

1. Член Клуба обязан внимательно изучить Условия Договора, заключённого между юридическим лицом, представляющим Клуб, и Владельцем Договора, обязан руководствоваться положениями Договора и настоящими Правилами.
2. Двери Клуба открыты для Членов Клуба в часы его работы: в будние дни и выходные с 7:00 до 24:00 часов (время местное). Вход в Клуб

прекращается за 30 минут до времени окончания работы Клуба или времени действия Клубной карты. Первого января Клуб не работает. Режим работы Клуба в праздничные и иные дни может быть изменен Представителем (далее по тексту правил – «Администрация Клуба», «Клуб» или «Представитель»).

Со стороны Клуба Договор подписывается его директором или иным уполномоченным на это учредительными документами или доверенностью лицом. Физическое лицо, выступающее по Договору заказчиком, вправе требовать от подписанта Договора со стороны Клуба документы, подтверждающие его полномочия. Право посещения Клуба его Членом возникает не ранее заключения Договора и оплаты Членом клуба стоимости услуг Клуба, указанных в Договоре.

3. Члены Клуба могут пользоваться услугами Клуба и оборудованием Клуба только в часы его работы и в часы действия Клубной карты выбранной и оплаченной Членом Клуба. Виды и сроки действия клубных карт указаны в прайс листе на рецепции Клуба, в Уголке Потребителя и непосредственно в приложении №1 к Правилам посещения ООО «Фитнес клуб «Джамп».

4. Член Клуба посещает Клуб в строго регламентированное видом Клубной карты время, за потребление дополнительных минут нахождения в Клубе Член Клуба оплачивает дополнительно.

5. Пропуском в Клуб является именная Клубная карта, которая выдается Членам Клуба на основании заключенного с Клубом Договора. Член Клуба обязан предъявлять Клубную карту на рецепции Клуба при каждом посещении.

6. Передача индивидуальной Клубной карты третьим лицам не допускается. За передачу Клубной карты третьим лицам с Члена Клуба взимается плата в размере 2000 (две тысячи) рублей за каждый случай. При утрате Клубной карты с Члена Клуба взимается плата за восстановление карты в размере, установленном Прейскурантом Клуба.

8. Ключи от шкафчиков и сейфовых ячеек выдаются на рецепции Клуба ТОЛЬКО В ОБМЕН на Клубную карту.

10. Покидая Клуб, Член Клуба обязан сдать всё имущество, выданное во временное пользование Клубом, освободить шкафчик для хранения вещей в раздевалках, сдать от него ключ на рецепцию, оплатить дополнительные услуги и получить свою индивидуальную Клубную карту.

11. Члены Клуба должны бережно относиться к имуществу Клуба.

12. По окончании занятия Члену Клуба необходимо вернуть используемый инвентарь на специально отведённое место в Клубе. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю и/или порчу используемого оборудования и инвентаря, а также за ущерб, причиненный Клубу, приглашёнными ими третьими лицами.

13. В случае утери ключа от шкафчика, ключа от сейфовой ячейки, взимается компенсация в размере, установленном Администрацией Клуба. Размер материальной компенсации за порчу иного имущества Клуба устанавливается Представителем по каждому случаю отдельно в зависимости от причиненного ущерба. Представитель оставляет за собой право изменять сумму компенсации.

14. Члены Клуба **ОБЯЗАНЫ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ И ОБЩЕЙ ГИГИЕНЫ**, поддерживать чистоту на территории Клуба. Для поддержания личной гигиены на всех тренировках рекомендуем пользоваться полотенцами.

15. Какая-либо информация (в том числе ФИО, дата рождения, адреса, телефоны, информация о работе, порядке посещения Клуба и пользования Услугами Клуба и прочая информация) о Членах Клуба/ гостях Клуба/ Сопровождающих лицах/ третьих лицах, а также о сотрудниках Клуба является конфиденциальной и не подлежит предоставлению/разглашению. 16. Посещение зон Клуба: бассейна, тренажерного зала и других зон регламентировано дополнительными разделами Правил Клуба, касающихся отдельных зон.

17. Физические лица в возрасте от 14 до 18 лет имеют право пользования услугами Клуба при следующих условиях:

- с 14 до 16 лет – при предоставлении заявления от родителей. При этом такие лица не допускаются к занятиям в Клубе без присутствия одного из родителей.
- с 16 до 18 лет – при предоставлении заявления родителей. Такие лица вправе быть допущенными к занятиям в Клубе без присутствия родителей или одного из них.

18. В сопровождении родителей или уполномоченных ими лиц мальчики могут посещать женскую раздевалку только в возрасте до 8 лет включительно.

19. Правила Клуба являются неотъемлемой частью Договора. В случае нарушения Членом Клуба Правил Клуба, Администрация Клуба оставляет за собой право пересмотреть действие Договора соответствующего Члена Клуба. В том числе Администрация Клуба вправе отказать в предоставлении Услуг, Дополнительных услуг, в связи с отказом Члена Клуба выполнять требования настоящих Правил, Условий Договора, информационных табличек, размещенных на видных местах в Клубе, инструкций и указаний сотрудников и Администрации Клуба.

20. Члены Клуба должны уважительно относиться друг к другу, сотрудникам Клуба, Членам Клуба и третьим лицам.

21. Клуб не несет ответственность за транспортные средства, оставленные на прилегающей территории Клуба.
22. Во время проведения ремонтных работ зона ремонта может быть ограничена для доступа.
23. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил.

Гостевые визиты:

24. Гостевые визиты, с целью пробного занятия в Клубе, осуществляются только в рамках проведения Администрацией Клуба специальных акций. Посещение Клуба по гостевым визитам, осуществляется только совместно с Членом клуба.
25. Гость Клуба, не имеющий Клубной карты, обязан предъявить на рецепции документ, удостоверяющий личность. Договор на оказание однократной физкультурно-оздоровительной услуги заключается путем однократного допуска Гостя в те помещения клуба, которые предназначены для Членов клуба соответствующего пола в соответствии с оплаченным разовым занятием. При этом письменный Договор сторонами не заключается, Клубная карта Гостю не выдается. Наличие отношений между сторонами при таком положении подтверждается конклюдентными действиями сторон.

Безопасность жизни и здоровья:

26. Член Клуба не должен иметь медицинских противопоказаний для пользования услугами Клуба. Клуб не несёт ответственность за вред, причинённый жизни и здоровью Члена Клуба, наступивший в результате предоставления Членом Клуба недостоверных сведений о состоянии своего здоровья.

27. Перед началом занятий в фитнес клубе Член Клуба обязан: пройти медицинское обследование, так как Член Клуба несет персональную ответственность за свое здоровье; пройти первоначальный инструктаж в тренажерном зале (бесплатно).

В целях исключения причинения вреда здоровью Член Клуба не вправе посещать занятия, которые не соответствуют его уровню подготовленности, группе здоровья.

При наличии противопоказаний к занятиям спортом, член ФИТНЕС КЛУБА (несовершеннолетний, посещающий ФИТНЕС КЛУБ в рамках договора настоящих Правил), обязуется письменно заявить Администрации ФИТНЕС КЛУБА или инструктору о наличии противопоказаний и заполнить обязательство о принятии на себя ответственности за возможные последствия, связанные со здоровьем, которые могут возникнуть в период занятий спортом и после, и о которых клиент был заранее предупрежден.

В случае если член ФИТНЕС КЛУБА не заявил Администрации ФИТНЕС КЛУБА об имеющихся у него противопоказаниях к занятиям спортом, член ФИТНЕС КЛУБА принимает на себя ответственность за свою жизнь и здоровье.

Член Клуба не вправе ссылаться на причинение вреда его здоровью в связи с действиями работников Клуба, или пользованием услугами Клуба, в случае, если ими скрыты данные об ограничении его здоровья, не позволяющем осуществлять занятия в Клубе.

При первых признаках недомогания член ФИТНЕС КЛУБА (несовершеннолетний, посещающий ФИТНЕС КЛУБ в рамках договора, настоящих Правил) обязан немедленно обратиться к любому инструктору или представителю администрации ФИТНЕС КЛУБА.

28. В соответствии с СанПиН 2.1.2.1188-03: Член Клуба обязуется предоставить справку лечебно-профилактического учреждения, разрешающую посещение бассейна при возникновении неблагоприятной санитарно-эпидемической ситуации в городе Москве. Вне зависимости от санитарно-эпидемической ситуации детям дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз: 1 раз в три месяца начиная с момента активации Клубной карты. Представитель ограничивает допуск Членов Клуба не предоставивших справку лечебно – профилактического учреждения.

29. Клуб не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате болезни, обострения травмы или хронического заболевания.

30. Клуб не несет ответственность за вред здоровью и/или имуществу Члена клуба, причиненный действиями третьих лиц или самого Член Клуба.

31. Клуб не несет ответственность за вред, причиненный жизни и/или здоровью Члена Клуба: при нарушении Членом Клуба Правил Клуба и/или правил техники безопасности при пользовании Услугами, и/или по неосторожности Члена Клуба; при неиспользовании вводных инструктажей, а также, если Член Клуба тренируется самостоятельно.

32. При малейших недомоганиях или травмах, полученных во время пользования услугами, Члену клуба необходимо незамедлительно обратиться на reception Клуба для вызова скорой помощи.

33. При наличии подозрения на наличие какого- либо заболевания Член клуба может быть полностью или частично ограничен в праве пользования услугами до прохождения необходимого медосмотра.

Дополнительные услуги:

34. Членам Клуба за отдельную плату предлагаются следующие дополнительные услуги (далее «Дополнительные услуги»): персональные тренировки по фитнес-программам, аренда оборудования, продукция и услуги бара, аренда шкафчиков сроком от одного месяца, и т.д. (полный перечень и стоимость которых предоставлена в отдельном прейскуранте). Виды, стоимость и продолжительность Дополнительных услуг определяются Клубом, фиксируются в Прейскуранте дополнительных услуг, который размещается на рецепции Клуба. Стоимость дополнительных услуг, а также их длительность может быть изменена по усмотрению Администрации клуба.

35. Оплата за Дополнительные услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях, по кредитным и дебетовым картам.

36. В случае невнесения оплаты за полученные Дополнительные услуги Клуб вправе ограничить Члена Клуба в получении Услуг, Дополнительных услуг до момента погашения возникшей задолженности.

37. Запись на персональные тренировки осуществляется только после предварительной оплаты. Предоставление услуг в долг не предусмотрено.

38. Для оплаты отдельных Дополнительных услуг Клуб вправе устанавливать специальные цены и ограничивать период пользования такими услугами. Порядок посещения занятий в Клубе:

39. Посещать тренировки необходимо в тренировочной одежде и закрытой обуви, соответствующей стандартам безопасности или направленности тренировки. Тренер вправе не допустить на занятие без соответствующей формы. Членам Клуба необходимо снимать украшения на время посещения занятий.

40. Групповые занятия - услуги физкультурно-оздоровительного характера, оказываемые одновременно в пользу 2-х и более Членов Клуба инструктором Клуба. Занятие с 1 посетителем приравнивается к формату персональной тренировки и проводится по желанию клиента за дополнительную плату, согласно действующему прейскуранту.

Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией Клуба. Продолжительность фитнес-часа – до 55 минут. Длительность занятий различна и соответствует их интенсивности. Просим Вас приходить на занятия без опозданий.

41. Администрация Клуба вправе вносить изменения в действующее расписание групповых занятий и производить замену тренера. Изменение расписания групповых занятий зависит от сезонности, рейтинга занятий.

42. Опоздание на занятие более чем на 5 минут может негативно отразиться на состоянии Вашего здоровья. В случае опоздания тренер имеет право не допустить Вас до занятия.

43. Во избежание травм и нанесения вреда здоровью настоятельно рекомендуем посещение только тех групповых занятий, которые соответствуют Вашему уровню подготовленности.

44. На групповых занятиях оборудование можно использовать только под руководством тренера.

45. Для Вашей безопасности упражнения с максимальными весами в тренажерном зале необходимо выполнять с тренером Клуба или партнером (для страховки). Выполнять упражнения следует по очереди.

46. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом тренера Клуба, проводящего занятие.

47. Во время проведения клубных мероприятий, групповых и персональных занятий зона, предназначенная для занятий, может быть ограничена для доступа иным лицам, помимо тренирующихся.

Хранение вещей:

48. В Клубе ведется видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Членов Клуба и сохранности имущества.

49. Посещая Клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Клуб не несет ответственность за ключи, мобильные телефоны и другие вещи, оставленные без присмотра. Для хранения ценностей на рецепции Клуба предусмотрены специальные депозитные сейфовые ячейки.

50. Клуб не несет ответственность за утрату или повреждение личных вещей, оставленных Членом Клуба в раздевалках или в других помещениях Клуба.

51. За вещи, не сданные на ответственное хранение, Представитель ответственность не несет.

52. Для длительного хранения вещей в Клубе можно арендовать шкаф личного пользования сроком от 1 месяца за дополнительную стоимость. Услуга «Аренда шкафчика» должна оплачиваться своевременно (1 раз в месяц) согласно действующему прейскуранту и не позднее 5 числа следующего месяца.

При отсутствии оплаты член ФИТНЕС КЛУБА должен освободить занимаемый шкафчик, либо внести оплату. В случае если член ФИТНЕС КЛУБА не оплатил аренду шкафчика и не освободил его, содержимое шкафчика изымается

Администрацией ФИТНЕС КЛУБА и хранится в течение 2-х недель, в дальнейшем содержимое утилизируется.

Членам Клуба запрещено:

53. Пользоваться услугами Клуба при плохом самочувствии, в период заболевания (в том числе являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний) и/или в период обострения хронического заболевания.
54. Оставлять без присмотра детей в возрасте до 13 лет на территории Клуба.
55. Детям до 16 лет – посещать тренировочные зоны и занятия для лиц старше 16 лет.
56. Находиться в тренировочных зонах Клуба в верхней одежде, уличной обуви.
57. Тренироваться в зонах/залах с голым торсом, в купальном костюме (за исключением зоны бассейна), в верхней одежде, уличной обуви, в шлёпанцах, босиком или в носках (кроме специальных занятий), а также без специальной защиты, если таковая предусмотрена занятием.
58. Плавание в бассейне в нижнем белье и другой, не предназначенный для спортивного плавания одежде, а также без нее. Для посещения бассейна используйте специальную форму (купальный костюм и тапочки (сланцы) для бассейна).
59. Использовать на всей территории Клуба (в том числе бассейн, раздевалки) средства, портящие или загрязняющие оборудование и интерьер (мед, грязевые маски, скрабы для тела, масла и т.п.), а также парфюмерию, разогревающие мази и другую косметическую продукцию с резким запахом.
60. Резервировать тренажеры, оборудование и инвентарь, места в залах для групповых тренировок. Резервировать и монополизировать тренажеры, свободные веса, лавки. Выполнять упражнения следует по очереди.
61. Пользоваться мобильным телефоном во время групповых занятий и во время выполнения упражнений на персональных занятиях или самостоятельно.
62. Проводить персональные и групповые занятия с Членами Клуба. Члены Клуба могут пользоваться только услугами тренеров Клуба.
63. Использовать во время группового занятия свою собственную хореографию и оборудование, не предусмотренное программой занятия.
64. Продолжать занятия с использованием неисправного/сломанного оборудования.
65. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/залов оборудование, предназначенное для занятий.
66. Бросать

оборудование (гантели, штанги, блины и прочее) на пол, так как это ведёт к повреждению оборудования и напольного покрытия, повышенному шуму.

67. Оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе без предварительной договоренности с Администрацией Клуба.

68. Бегать, прыгать и совершать другие действия, способные оказаться на Вашей безопасности и безопасности других Членов клуба.

69. Принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха и раздевалках. Воспользуйтесь услугами бара.

70. Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах и в бассейне. Необходимо пользоваться только пластиковыми стаканами и/или иными емкостями.

71. Ставить стаканы и другие емкости с водой и/или иными напитками на тренажёры, музыкальную аппаратуру, оборудование.

72. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в т.ч. включать и демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с использованием/применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслирующихся в помещениях Клуба.

73. Самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения, разворачивать телевизоры и плазменные панели, включать и выключать кондиционеры и т.п.

74. Самовольно размещать на территории Клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары вести другую рекламную, маркетинговую и иную деятельность на территории Клуба без письменного разрешения Представителя.

75. Организовывать и проводить в Клубе мероприятия без получения на то разрешения Представителя.

76. Собирать и/или распространять иными способами информацию о личной жизни Членов Клуба, сотрудников Клуба.

77. Проводить кино-, видео- и фотосъёмку в Клубе без письменного разрешения Администрации Клуба.

78. Тренироваться в зонах/залах во время технического перерыва, используемого сотрудниками Клуба для установки и демонтажа специального оборудования.

79. Использовать ненормативную лексику как при общении, так и в разговорах по телефону на территории Клуба.

87. Совершать действия сексуального (интимного) характера;

88. Нарушать покой отдыхающих громкими разговорами, шумными играми.

89. Курить и/или находиться на территории Клуба в состоянии алкогольного, наркотического, токсического и иного опьянения.

90. Проносить в Клуб запрещенные к употреблению препараты, анаболические стероиды, препараты, в состав которых входят пчелиный или змеиный яд, производные псевдоэфедрина, либо компоненты в чистом виде.

91. Проносить в Клуб оружие и взрывчатые вещества.

92. Входить в Клуб с животными.

Правила посещения бассейна, финской сауны (в дальнейшем «сауна»), пользование раздевалками и душевыми:

93. Настоятельно не рекомендуется проносить на территорию бассейна и парной дорогие и ценные вещи (мобильные телефоны, фото – и видеотехнику и т.д.), а также пользоваться услугами с надетыми украшениями, которые могут быть повреждены под воздействием влаги или утеряны.

94. Члены Клуба ОБЯЗАНЫ:

1. строго соблюдать правила внутреннего распорядка, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администраторов и тренеров;

2. для поддержания санитарных норм и предотвращения развития заболеваний, перед началом плавания и посещения сауны, ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬСЯ ПОД ДУШЕМ С МЫЛОМ И МОЧАЛКОЙ, СМЫТЬ КОСМЕТИКУ!

3. обязательно пользоваться тапочками (сланцами) для бассейна, плавках или купальных костюмах;

4. в целях личной безопасности посещать душ в сланцах;

5. Передвигаться в зонах бассейна, сауны, раздевалок и душевых не спеша по специально установленным противоскользящим резиновым коврикам, не наступать на мокрые участки.

6. спускаться в бассейн только по установленным лестницам;

7. при плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек держаться правой стороны, обгонять слева, отдохать в углах дорожки, не создавая помех друг другу;
 8. сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут; 9. во избежание несчастного случая рекомендуем посещать сауну в присутствии хотя бы ещё одного Члена Клуба;
10. при ПОСЕЩЕНИИ сауны НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЛОТЕНЦА И СТЕЛИТЬ ИХ НА СКАМЬЮ; В целях противопожарной безопасности в сауне запрещается оставлять простыни, полотенца, пластиковую посуду и другие вещи. Также запрещается самостоятельно регулировать температуру сауны, лить воду на каменку и датчики температуры.

11. посещение сауны детям до 13 лет разрешается только в сопровождении родителей;
12. Противопоказания к посещению сауны: воспалительные процессы внутренних органов; сердечные заболевания (инфаркт); онкологические заболевания; заболевания почек; заболевания слухового и зрительного аппарата; заболевания органов дыхания; инфекционные заболевания; различные заболевания психики; варикозное расширение вен; заболевание щитовидной железы; беременность и другие противопоказания к посещению сауны.

95. Членам Клуба ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. ВХОДИТЬ В БАССЕЙН БЕЗ ПОСЕЩЕНИЯ ДУША;
2. бегать в зоне бассейнов, душевых и раздевалках;
3. ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БРИТВЕННЫМИ ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ;
4. втирать в кожу перед посещением бассейна крем и мази;
5. плавать в одежде, не предназначеннй для бассейна. Купание в стрингах запрещено;
6. плавать в нижнем белье и верхней одежде;
7. плавать в ластах, в стеклянных масках;
8. нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без сопровождения инструктора;
9. прыгать с бортиков в чащу бассейна; находиться с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях комплекса. Заходить в бассейн с повязками и лейкопластырем.

10. сидеть, висеть или стоять на разделительных (волногасящих) дорожках;
 11. плавать поперек плавательных дорожек;
 12. запрещается во время занятий в воде захватывать друг друга, топить, нырять навстречу друг другу;
 13. посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов;
 14. ходить в зоне бассейна босиком ЗАПРЕЩЕНО – это опасно!
 15. подавать ложные сигналы бедствия;
 16. использовать специальное оборудование без разрешения инструктора и оставлять его в чахе бассейна;
 17. резервировать места в зоне отдыха, оставляя на хранение полотенце или другие личные вещи;
 18. запрещено совершать любые действия, которые могут помешать другим Членам клуба, и действия, отвлекающие инструктора во время проведения группового занятия аквааэробики и плавания.
96. Не допускается посещение сауны, бассейна: - лицам, страдающим инфекционными, вирусными, контагиозными кожными, венерическими, грибковыми заболеваниями, любыми другими заболеваниями, которые могут представлять угрозу здоровью других посетителей;
- лицам, страдающим сердечно сосудистыми, психическими заболеваниями (представляющими угрозу для окружающих), с неотложной хирургической патологией;
 - лицам с открытыми, инфекционными ранами, асептическими повязками, страдающим фурункулезом, конъюктивитом, гелтмитозом;
 - лицам в период обострения хронических заболеваний;
 - лицам, имеющим склонность к аллергическим реакциям, имеющим повышенную чувствительность кожи к хлорированной воде или хлоросодержащим элементам, лицам, имеющим заболевания дыхательных путей;
 - лицам с недавно перенесенными травмами, проходящими курс лечения, за исключением случаев прохождения реабилитации по медицинским показаниям;

- лицам с заболеваниями, которые могут обостриться по причине посещения парной, бассейна, джакузи;
- лицам с любыми недомоганиями, представляющими опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других посетителей;
- лицам в состоянии алкогольного и иного опьянения, лицам, находящимся под воздействием психотропных или иных одурманивающих веществ;
- лицам, чье поведение может представлять угрозу порядку, безопасности, гигиеническому состоянию парной, бассейна, джакузи или противоречит принятым в обществе правилам поведения;
- лицам при плохом самочувствии.

97. Не допускается пользование сауны: - лицам с повышенной чувствительностью к высоким температурам; - лицам с высоким артериальным давлением; - беременным женщинам; - лицам, с ишемической болезнью, гипертензией, при наличии иных медицинских противопоказаний.

Правила посещения групповых программ в бассейне:

98. Занятия по аквааэробике проводятся по расписанию, утвержденному Администрацией Клуба.

99. Во избежание травм необходимо посещение групповых занятий в бассейне, соответствующих вашему уровню физической подготовленности и рекомендациям врача.

100. Если Вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, тренер имеет право не допустить Вас, т.к. это опасно для Вашего здоровья.

101. В целях Вашей безопасности Клуб по внутреннему утвержденному графику проводит на территории бассейна ремонтные работы, санитарные обработки, в том числе и внеплановые. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения данных работ.

102. В случае утраты Клубной Карты с Члена Клуба взимается стоимость ее изготовления и эксплуатации в размере 1000 рублей. Выдача дубликата утерянной Клубной Карты осуществляется бесплатно. Дубликат изготавливается по письменному заявлению Члена Клуба.

103. В случае, если Членом Клуба допускаются системные нарушения (более 2 раз подряд) п.3; п.2 настоящих Правил, Клуб вправе назначить Члену Клуба штраф в размере разового посещения Клуба, определяемого согласно Положению о ценовой политике Клуба.

104. Ответственность за безопасность детей и взрослых во время свободного плавания в бассейне без присмотра фитнес инструктора, возлагается на самих купающихся!

105. Персонал ФИТНЕС КЛУБА уполномочен делать устные замечания членам и гостям ФИТНЕС КЛУБА, нарушающим настоящие Правила, а также вызывать полицию в случае, если клиенты не реагируют на замечания и продолжают нарушать правила посещения ФИТНЕС КЛУБА.

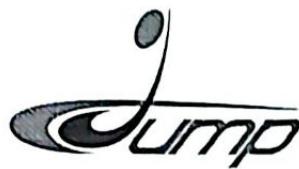
106. Нарушение или несоблюдение настоящих Правил членом ФИТНЕС КЛУБА является основанием для одностороннего расторжения клиентского Договора и исключением из состава членов ФИТНЕС КЛУБА. В этом случае стоимость услуг не компенсируется.

107. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.

Позвольте еще раз поблагодарить Вас за выбор нашего Фитнес Клуба и выразить уверенность, что пребывание в Клубе будет для Вас максимально комфортным и эффективным. Желаем Вам спортивных успехов и приятного отдыха!

О внесении изменений в действующие Правила на рецепции Клуба размещается объявление. Член Клуба несет личную ответственность за ознакомление с такими изменениями. Новая редакция Правил в равной мере распространяется на всех Членов клуба/гостей Клуба с момента их размещения на рецепции Клуба.

РД 01/09/23



ООО «Фитнес клуб «Джамп»

г. Москва, Столлярный пер. д. 3 корп. 3
Тел.: 8 (495) 725-49-48

ИНН/КПП 7703591141/770301001

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Фитнес клуб «Джамп»



Н.И. Графов

«01» сентября 2023г.

Приложение №1 к правилам посещения ООО «Фитнес клуб «Джамп»

Виды и сроки действия карт:

п/п	Наименование	Стоимость
❖	Годовая:	
1.	Полная (с 7:00 до 24:00)	45800 руб.
2.	Утренняя (с 7:00 до 15:00)	36600 руб.
3.	Дневная (с 12:00 до 16:00) <i>(кроме субботы и воскресенья)</i>	23700 руб.
4.	Выходного дня (с 7:00 до 24:00) (только по субботам и воскресеньям)	25200 руб.
❖	Полугодовая:	
5.	Полная (с 7:00 до 24:00)	25200 руб.
6.	Утренняя (с 7:00 до 15:00)	20200 руб.
7.	Дневная (с 12:00 до 16:00) <i>(кроме субботы и воскресенья)</i>	13800 руб.
❖	Трёхмесячная:	

		<i>17300 руб.</i>
9.	Утренняя (с 7:00 до 15:00)	13800 руб.
❖	Месячная:	
10.	Полная (с 7:00 до 24:00)	7300 руб.
11.	Утренняя (с 7:00 до 15:00)	6100 руб.



ООО «Фитнес клуб «Джамп»

г. Москва, Столлярный пер. д. 3 корп. 3
Тел.: 8 (495) 725-49-48

ИНН/КПП 7703591141/770301001

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Фитнес клуб «Джамп»

Н.И. Графов

«01» сентября 2023г.

Приложение №2 к правилам посещения ООО «Фитнес-клуб «Джамп»

Противопоказания к занятиям физической культурой и фитнесом

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания: а) болезни протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью выше 1 степени; б) бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купирующими приступами; в) хр. бронхит с наклонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэкстatischeкая болезнь до полного клинического излечения; д) пневмония интерстициальная с рецидивирующими течением.
10. Болезни сердечно-сосудистой системы: а) аневризма аорты сердца; б) аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная

экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия); в) блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; г) заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше 1 степени (по Василенко-Стражеско); д) стенокардия напряжения с частыми приступами; е) постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); ж) наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливым ЭКГ – признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы; з) гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт.ст. или диастолического выше 110 мм рт.ст.; и) гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт.ст; к) больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояния кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности); л) синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.

11. Болезни органов пищеварения: а) желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения; б) панкреатит хр. с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с наклонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженному болевому синдроме.

12. Заболевания печени и желчных путей: а) цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности; б) хронический гепатит (гепатодистрафия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженным функциональными расстройствами; в) хр. холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой; г) хр. антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения; д) вторичный хр. панколит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

13. Заболевания почек в мочевыводящий путях: а) хр. диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности; б) хр. интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности; в) хр. пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перебропатия); г) липидно-амилоидный нефроз.

14. Болезни эндокринных желез: а) гипогликемическая болезнь; б) гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный; г) диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.); д) зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) - тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы; ж) хр. тиреоидит.

15. Болезни обмена: а) ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига); б) подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Патологический климакс.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов

1. Абсолютные противопоказания:

2. Недостаточность кровообращения выше 11-Л.

3. Инфарктмиокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).

4. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.

5. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.

6. Желудочковая тахикардия.

7. Выраженный аортальный стеноз.

8. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.

9. Острые и хронические болезни в стадии обострения.

Относительные противопоказания

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы(4:40), мерцательная аритмия.

2. Повторяющаяся или частая желудочковая эктопическая активность.

3. Легочная гипертония.

4. Аневризма желудочковая сердца.

5. Умеренный аортальный стеноз.

6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).

7. Значительные увеличения сердца.

Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

1. Нарушение проводимости: а) полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
3. Контролируемые дизаритмии.
4. Нарушение электролитного баланса.
5. Применение некоторых лекарств: а) препаратов наперстянки, б) блокаторов адренергических бета-рецепторов и препаратов подобного действия.
6. Тяжелая гипертония, ретинопатия II-III степени.
7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
8. Тяжелая анемия.
9. Выраженное ожирение.
10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
11. Явные психоневротические расстройства.
12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

Дополнения

Понятие «фитнес» происходит от английского глагола to fit - быть в хорошей форме. Достигается это не только физическими нагрузками, но и правильным питанием, здоровым образом жизни. Казалось бы, это может выполнять любой желающий. Однако существует список заболеваний, при которых практически любые физические нагрузки (за исключением ЛФК) могут принести только вред:

- сколиоз, требующий ношение корсета;
- плоскостопие III степени;
- частые головокружения;
- нарушение связочного аппарата суставов;
- некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- некомпенсированное повреждение позвоночника;
- онкологические заболевания;

- различные виды переломов и посттравматические состояния;
- психические расстройства и пограничные состояния психики;
- ОРВИ и грипп;
- высокая температура тела;
- несложный перелом одного или двух позвонков в грудном или поясничном отделах позвоночника. После перерыва (не менее года) при отсутствии болевого синдрома можно возобновить занятия танцами;
- переломы костей конечностей, осложненные повреждением периферических нервов с наличием ярко выраженного пореза конечностей. В данном случае занятия возобновляются только после разрешения врача;
- наличие искусственного сустава;
- полная неподвижность одного из суставов нижней конечности;
- аномалия развития нижней конечности, которая затрудняет процесс ходьбы и стояния;
- нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав);
- болезнь Бехтерева;
- осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
- эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;
- выраженные и частые головокружения;
- психические заболевания различной степени выраженности;
- тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т. д.);
- наличие онкологических заболеваний;
- сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношения специальных корсетов для разгрузки позвоночника;
- резко выраженное плоскостопие III степени с болевым синдромом;
- туберкулез костей и суставов;
- ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.

Разумеется, запрет на занятие фитнесом распространяется на многие хронические и, тем более, прогрессирующие заболевания. После черепномозговых травм и инфаркта приступать к занятию фитнесом можно только спустя пару лет. Как правило, при перечисленных состояниях люди сами отказываются от интенсивных физических нагрузок.

Противопоказания к занятиям аэробикой:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
- запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
- варикозное расширение вен - этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

Уроки танца запрещены:

- при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
- при некомпенсированных заболеваниях почек;
- при грыже межпозвонкового диска.

Силовые классы:

- варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
- нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (с таким диагнозом, человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона - может начаться головокружение);
- тяжелые формы бронхита и астмы;
- высокая степень близорукости (требуется заключение окулиста).

Аквааэробика:

- многие дерматологические заболевания - псориаз, экзема и пр; • консультация врача - лишай, онихомикоз, воспалительные процессы органов малого таза у женщины (крайне опасно переохлаждение, и, если вода недостаточно теплая, придется отказаться от занятий или возобновить их в бассейне с оптимальной температурой воды 25-270 С).

В период беременности полностью исключаются:

- Все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании).
- Глубокие и резкие приседания.
- Наклоны.
- Активные растяжки и прогибы спины.
- Различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.
- Во втором триместре запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки. В третьем триместре нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.
- В течение всего **периода беременности** все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок.

РД 01/09/23



ООО «Фитнес клуб «Джамп»

г. Москва, Столлярный пер. д. 3 корп. 3
Тел.: 8 (495) 725-49-48

ИНН/КПП 7703591141/770301001

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Фитнес клуб «Джамп»



Приложение №3 к правилам посещения ООО «Фитнес клуб «Джамп»

Правила поведения и техника безопасности в бассейне

Инструкция по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при посещении плавательного бассейна

1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды — санитарно — гигиеническим нормам.

К плаванию в бассейне допускаются посетители: изучившие данную инструкцию.

1.2. Дети, не умеющие плавать, допускаются в бассейн только с родителями и с вспомогательными средствами для плавания.

Родители несут ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка.

1.3. При проведении организованных занятий с детьми работник центра (инструктор) или руководитель группы проводят с детьми инструктаж по мерам безопасности в бассейне.

1.4. При посещении бассейна необходимо соблюдать правила посещения бассейна, расписание занятий групп по плаванию.

1.5. Посетители не должны допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих угрозу здоровью или жизни других людей.

1.6. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом инструктору или администратору, которые должны оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

2. Требования безопасности перед посещением бассейна

2.1. Посетитель должен:

- раздеться в раздевалке,
- снять с себя посторонние вещи (часы, висячие серьги и т. п.) и пройти в душевую,
- без купального костюма с мылом и мочалкой помыться под душем,
- надеть купальный костюм (плавательные шорты) и шапочку.

2.2. Запрещается:

- втирать в кожу различные мази и крема,
- приносить в душ бассейна стеклянную тару, режущие, колющие предметы, жевательную резинку и другие пачкающие предметы,
- пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпилляции.

3. Требования безопасности во время посещения бассейна

3.1. При плавании:

- избегайте столкновения с другими посетителями,
- соблюдайте достаточный интервал и дистанцию,
- не изменяйте резко направление своего движения,
- не топите друг друга, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении,
- не плавайте поперек бассейна.

Будьте осторожны при ходьбе по мокрому полу. Надувные круги, нарукавники, жилеты не являются спасательными средствами, страховыми от несчастного случая.

3.2. Посетителям бассейна запрещается:

1. Прыгать в бассейн с бортиков, сталкивать других посетителей в воду, подныривать под посетителей, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих,
2. Нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания,
3. Играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках и в бассейне,
4. Курить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна,
5. Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения,
6. Вносить в бассейн жевательные резинки и стеклянную тару,
7. Создавать конфликтные ситуации, шуметь, нецензурно выражаться, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц,
8. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, в плохом самочувствии,
9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики,
10. Плавать без плавательной шапочки,
11. Бросать посторонние предметы в бассейн,
12. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т. д.),
13. Производить косметологические процедуры в бассейне (маникюр, педикюр, пилинг и т. д.),
14. Портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению,
15. Проходить в бассейн в уличной обуви,
16. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование,
17. Загрязнять помещения и сооружения бассейна.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

4.1. Во время посещения бассейна возможны случаи получения травм и заболеваний:

- порезы при наличии трещин, сколов и т. п. в облицовке ванны бассейна,
- простудные заболевания в случае низкой температуры воды или плавания при недомогании, ознобе.

Во всех тяжелых случаях необходимо вызвать врача, а до его прибытия — оказать первую помощь пострадавшему.

4.2. Доврачебная помощь при утоплении:

- положить пострадавшего животом вниз на согнутое колено, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свисала вниз,
- одной рукой надавить на подбородок или поднять голову и энергичным надавливанием (несколько раз) на спину другой рукой помочь удалению воды,
- после прекращения вытекания воды уложить пострадавшего на спину и очистить полость рта,
- приступить к проведению искусственного дыхания,
- при отсутствии пульса, расширении зрачков проводить массаж сердца,
- при появлении дыхания поднести к носу кусочек ваты, смоченной в растворе нашатырного спирта,
- при появлении сознания дать пострадавшему выпить настойки валерианы (20 капель на $\frac{1}{2}$ стакана воды),
- переодеть пострадавшего в сухое белье,
- как можно теплее укрыть пострадавшего,
- обеспечить пострадавшему полный покой,
- вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

НЕДОПУСТИМО:

- оставлять пострадавшего без внимания, поскольку в любой момент может наступить остановка сердца,
- самостоятельно перевозить пострадавшего.

4.3. При порезах происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Оказывая первую помощь при ранении необходимо остановить кровотечение (закрыть кровоточащую рану перевязочным материалом, стерильными салфетками), очищенный участок вокруг раны нужно смазать настойкой йода и наложить стерильную повязку. Нельзя промывать рану водой и трогать ее руками.

Во всех случаях при обильном кровотечении необходимо срочно вызвать врача.

5. Требования безопасности после посещения бассейна

5.1. Посетитель должен:

- выйти из ванны бассейна, используя специальную лестницу,
- в душевой снять купальный костюм,
- помыться с мылом и мочалкой,
- закрыть за собой кран.
- насухо вытереть волосы.



ООО «Фитнес клуб «Джамп»

г. Москва, Столлярный пер. д. 3 корп. 3
7703591141/770301001
Тел.: 8 (495) 725-49-48

ИНН/КПП

УТВЕРЖДЕНО



Приложение №4 к правилам посещения ООО «Фитнес клуб «Джамп»

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

1. Общие правила

1.1 К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

1.2 Приступить к занятиям в любых зонах тренажерного зала можно только после ознакомления настоящим Правилами техники безопасности.

1.3 Члены и Гости Клуба обязаны соблюдать настоящие Правила техники безопасности и воздержаться от занятий при наличии у Вас медицинских противопоказаний указанных в приложении №1 Правил посещения фитнес клуба Джамп. Перечень с медицинскими противопоказаниями размещен на видном месте у входа в зоны групповых программ, на рецепции, в зоне бассейна, на сайте.

1.4 Перед началом занятий в фитнес клубе, пройдите медицинское обследование. Учтите, что тренировки с отягощениями могут привести к обострениям скрытых хронических заболеваний.

1.5 Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

1.6 До начала посещения тренажерного зала Клуб настоятельно рекомендует всем Членам Клуба пройти первичный ознакомительный инструктажу инструктора.

1.7 Заниматься в любой зоне тренажерного зала допускается только в спортивной одежде и чистой закрытой спортивной обуви с нескользкой подошвой (кроссовки, кеды).

1.8 В тренажёрном зале запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).

1.9 Запрещено заниматься с голым торсом.

1.10 На занятиях в тренажерном зале разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке! Использование стеклянной тары, пластиковых стаканчиков запрещено.

1.11 Запрещено во время упражнений использовать жевательную резинку. Это опасно для Вашего здоровья.

1.12 Не допускается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику Клуба (использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерное техническое оборудование.

1.13 При самостоятельных занятиях Члены и Гости Клуба несут ответственность за использован тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря.

1.14 Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
1.15 Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом.

1.16 Используйте маленькое полотенце во время тренировки. Вытирайте за собой следы пота, оставшиеся на тренажерах, ковриках и любом другом оборудовании.

1.17 Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка начале тренировки разогреет мышцы, увеличит эластичность связок, сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме

этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно половину от Вашего рабочего веса в данном упражнении.

1.18 Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения, обязательно начинайте с веса, который позволит Вам легко выполнить не менее повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно просите инструкторов проконтролировать технику выполнения упражнения. Именно в силу не сложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

1.19 Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную Вашим тренером или дежурным инструктором на составлении комплексной программы.

1.20 Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверны! подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком спешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы — верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.

1.21 При выполнении упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой и жим штанги или гантелей лежа. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховывать партнер или инструктор.

1.22 При выполнении базовых упражнений с большим весом необходимо пользоваться атлетических поясом. Он убережет Ваш позвоночник от травм и препятствует появлению грыжи, равномерно распределяя напряжение между мышцами разгибателями спины и сдерживая напряжение брюшной полости.

1.23 При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнера.

1.24 Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попаременно (вначале 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.

1.25 Запрещается брать «блины», гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук, падению и к травмированию занимающихся.

1.26 При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности, при выполнении упражнения Вам не всегда удастся удержать штангу в строго горизонтальном положении. В этом случае без замков блины слетят в сторону наклона и могут нанести серьезную травму Вам и окружающим.

1.27 При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.

1.28 Перемещайте гриф по тренажерному залу осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.

1.29 Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метра от стекла, зеркал и других занимающихся.

1.30 Соблюдайте порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения ставьте снаряд на место.

1.31 Запрещено бросать на пол спортивный инвентарь. Вы можете нанести травму себе или окружающим, а также повредить оборудование Клуба.

1.32 С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков и резких движений.

1.33 Дышите правильно, выдыхайте на усилии и вдыхайте при опускании снаряда. Дело в том, что если происходит задержка дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимой количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.

1.34 Перед началом выполнения упражнения на каждом отдельном тренажере, убедитесь в его исправности. В процессе выполнения упражнения контролируйте положение тела и осанку - голова должна лежать на подголовнике, а руки держаться за ручки. Возможно, Вам придется настроить тренажер под свои параметры, не пренебрегайте этим. Конструкции спортивных снарядов обеспечивают безопасность и максимальную вовлеченность мышц в работу.

1.35 При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратите занятия на тренажере и незамедлительно сообщите об этом дежурному тренеру.

1.36 Запрещено прикасаться к движущимся частям тренажёров. Это может Вас травмировать.

1.37 Запрещается передвигать тренажеры.

1.38 При выполнении упражнения необходимо концентрировать внимание на тренажере и правильном выполнении упражнения. Не отвлекайтесь и не оглядывайтесь по сторонам.

1.39 В случае возникновения острого недомогания во время тренировки для получения первой доврачебной помощи необходимо незамедлительно обратиться к дежурному инструктору тренажерного зала.

1.40 Будьте внимательны к себе, старайтесь дозировать нагрузки, не доводите себя до переутомления.

2. Правила техники безопасности при занятиях с отягощениями.

2 .1 . Амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Работая с отягощениями при разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.

2 .2 . Никогда без нужды не сгибайте туловище вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).

2 .3 . Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения, это ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).

2 .4 . Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи суставе Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.

2 .5 . При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.

2 .6 . Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избегать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.

2 .7 . Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.

2 .8 . При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

3. Правила техники безопасности на кардиотренажерах.

3 .1 . Допуск к кардиотренировкам при заболеваниях сердечно-сосудистой системы может дать только врач.

3.2. Внимательно следуйте инструкциям по использованию конкретного тренажера.

3 .3 . Заходить или сходить с тренажера можно только после его полной остановки или фиксации.

3.4. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3 .5 . Начинайте занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.

3 .6 . Контролируйте нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Ваших инструктором рекомендациями.

3 .7 . Занимаясь на беговой дорожке, не направляйте взгляд вбок или назад, поворачивая голову.

3.8. Не устанавливайте на беговой дорожке слишком высокую скорость движения полотна. В этом случае Вам будет трудно сохранять равновесие.

3.9. При занятиях на стэппере, эллипсе, эскалаторе и велотренажере прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них боли. Боль возможные последующие травмы могут

быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

3.10. Нельзя сходить с кардиотренажера до полной остановки

РД 01.09.23г.