

Уважаемый Член Клуба, предлагаем Вам ознакомиться с правилами техники безопасности при посещении клуба «FIRST&ONLY». При их соблюдении Вы добьётесь наилучшего результата и Ваше пребывание в Клубе станет максимально безопасным.

***Общие*** ***положения***.

Для занятий подбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Она не должна стеснять движений и подходить для того формата тренировок, которым вы планируете заниматься. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (распущенные волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма, аксессуары).

На тренировках рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой предназначенную для занятий спортом. Нельзя использовать на занятиях шлепанцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носком.

Важно соблюдать правила личной гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные и косметические средства, имеющие стойкий резкий запах. Хранение и употребление пищи в местах, предназначенных для тренировок, строго запрещен.

Категорически не рекомендуется тренироваться с жевательной резинкой во рту. Это на вид безобидное занятие при активной физической нагрузке может привести к крайне негативным последствиям.

Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Помните: занятия спортом должны быть регулярными, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.

Любая тренировка начинается с разминки. Человек психологически и физически готовится к выполнению упражнений, увеличивается частота сердечных сокращений и приток крови к мышцам. Мышцы становятся более гибкие и устойчивые к нагрузкам. Разминка подготавливает организм к физическим нагрузкам, предотвращая нежелательные последствия.

Нельзя пренебрегать и восстановительной частью или заминкой. Заминка — это завершающая часть занятия не менее важная, чем основная часть. Иногда некоторые занимающиеся заканчивают тренировку раньше остальных, экономя время и считая заминку ненужной. Мы не рекомендуем вам это, так как вместо положительного эффекта от занятий вы рискуете нанести вред организму.

Во время заминки пульс постепенно снижается, организм плавно переходит от интенсивных физических нагрузок к спокойному состоянию. Восстановительная часть после тренировки значительно снижает вероятность получения травмы.

На тренировке необходимо следить за своим самочувствием. Даже если Вы тренируетесь правильно, самочувствие может вдруг ухудшится по самым разным причинам: плохо выспались накануне, высокое атмосферное давление, сильно устали за день, немного простудились и пр.

На тренировках разумно и удобно пользоваться услугами тренера, желательно персонального. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнения и исправляет ошибки. Тренировки становится намного продуктивней и безопаснее.

Настоящие положения техники безопасности являются неотъемлемой частью Договора, обязательны для ознакомления, соблюдения и исполнения всеми Членами Клуба.

**Правила посещения тренажерного зала и техника безопасности в зоне тренажерного зала**

- С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале Вам необходимо пройти вводный инструктаж (вводную персональную тренировку), которая предоставляется Исполнителем безвозмездно. Записаться на инструктаж (вводную персональную тренировку) можно на рецепции Клуба или обратившись в отдел продаж.

- Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

- Посещать тренажерный зал допускается только в спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

- После выполнения упражнения необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.

- Во избежание получения травм соблюдайте основные принципы построения тренировки, информацию о которых Вы получили при прохождении вводного инструктажа (вводной персональной тренировки). При необходимости обращайтесь за помощью к дежурному тренеру Клуба.

- Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря Члены Клуба обязаны сообщить об этом дежурному тренеру.

- Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы). В случае поломки тренажера, Член Клуба должен сообщить об этом дежурному тренеру. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

- В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к дежурному тренеру тренажерного зала с целью получения второго и последующих инструктажей.

- Перед входом в зал для тренировок следует ознакомиться с перечнем медицинских противопоказаний. Необходимо соблюдать правила техники безопасности, общепринятые правила личной гигиены. Обязательно необходимо воздержаться от занятий в тренажерном зале и кардио- зоне при наличии у Вас медицинских противопоказаний.

- Соблюдение настоящих положений является обязательным для всех Членов Клуба, посетителей Клуба или Гостей Клуба.

- Используйте тренажеры аккуратно и по назначению, регулируйте их согласно предусмотренным правилам. Спрашивайте совета у дежурного тренера о регулировке и использовании тренажеров.

- Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную общую разминку, которая включает в себя использование кардиотренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка.

- 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.

- 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 упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только под контролем дежурного тренера.

- Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашего отдыха между упражнениями (подходами).

- Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос — обращайтесь к дежурному тренеру - он всегда Вам поможет.

- Члены клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами персональных тренеров Клуба.

- Члены Клуба/Гости/посетители Клуба не имеют права проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.

- 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.

- В целях обеспечения персональной гигиены во время выполнения упражнений на тренажерные скамейки рекомендуется стелить индивидуальные полотенца, не используйте резкие парфюмерные запахи.

- 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 необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. Это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.

- При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно используйте тяжелоатлетический пояс.

- Пейте много воды во время тренировок. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды.

**Во время тренировки Члены Клуба обязаны:**

- Соблюдать положения настоящих правил техники безопасности;

- Неукоснительно выполнять все указания тренера (инструктора), проводящего занятия;

- При поточном выполнении упражнений (групповом) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера Клуба, проводящего занятия;

- Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера Клуба, проводящего занятия;

- При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

- При групповой тренировке заниматься только во избежание столкновений; Запрещается стоять близко от других лиц, выполняющих упражнения;

- Выполнять любые действия с разрешения тренера Клуба, проводящего занятия;

- Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

**Внимание!!!** В течение занятия самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом дежурного тренера (инструктора), или персонального тренера (инструктора) проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время занятий в тренажерном зале или кардио зоне для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к дежурному тренеру (инструктору) в зале или Администратору на рецепции. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора.

**В тренажерном зале запрещено:**

- Приступать к занятиям без первого вводного инструктажа тренера (инструктора) проходящего вводный инструктаж.

- Кричать, шуметь, бегать, заниматься другими видами спорта.

- Оставлять грифы, гантели, и др. свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции.

- Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

- Поднимать штангу без использования замков.

- Приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.

- Самостоятельно устранять поломки спортивного инвентаря и тренажеров.

- Бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол.

- Занятия видами спорта, для которых данное помещение не предназначено по своему функциональному назначению.

- Заниматься в тренажерном зале в открытой обуви и босиком, а также с открытым торсом.

- Отвлекать других Посетителей во время тренировки разговорами и вторжением в личное пространство.

- Оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

- Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

- Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения строго запрещены.

- Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

- При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это крайне опасно для Вашего здоровья.

**Внимание!!!** Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных, кожных и иных заболеваний (и других заболеваниях способных поставить под угрозу состояние Вашего здоровья) – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

**Правила поведения при занятиях с отягощениями**

- 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.

- 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).

**Внимание!!!** 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 ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки и подвергает их опасности (травме).

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

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

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

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

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

- При укладывании гантелей на стойку хранения после занятия необходимо быть особо внимательным в виду возможного получения травмы пальцев.

**Правила поведения в кардиозоне**

- Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере или обратитесь за помощью к дежурному тренеру (инструктору).

- Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущиеся части, что спровоцирует опасную ситуацию.

- Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

- Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.

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

- Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

- Запрещается находиться в зале босиком или в шлепанцах (сланцах, вьетнамках, сандалиях).

**Правила посещения зоны бокса/единоборств**

- Вход в помещение, предназначенное для занятий боксом/единоборствами, разрешен только босиком или в специальной обуви.

- В ходе тренировки Член Клуба должен тщательно следить за техникой выполнения упражнений, строго следовать указаниям тренера (инструктора), соблюдать дисциплину.

- В случае возникновения болевых или иных неприятных ощущений Член Клуба должен незамедлительно сообщить об этом тренеру (инструктору).

- На занятиях боксом/единоборствами запрещается носить на шее, на руках предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, пряжки, кольца, серьги и т д.). Заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками.

- Ногти занимающегося должны быть коротко острижены.

- Девушкам следует смыть с себя косметику, убрать волосы в хвост или другую тугую прическу.

- Запрещено выполнять действия без команды или действия, не разрешенные тренером (инструктором).

- При выполнении упражнений с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия совершать только по команде, выполнять само страховку, страховать партнера.

- Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.

- Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

- На тренировке следует использовать защитное снаряжение (шлемы, перчатки, бинты, накладки).

- Вся ударная техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа).

- Выполнять упражнения с мешком или грушей разрешено только в бинтах или перчатках.

- Оборудование зала использовать только с разрешения тренера (инструктора).

**Техника безопасности в бассейне**

- Соблюдайте правила личной гигиены. Перед посещением бассейна, обязательно принимайте душ.

- Посещение бассейна разрешается только при наличии специального купального костюма и специальной сменной обуви. Длинные волосы необходимо собрать в хвост и зафиксировать заколкой, и обязательно воспользоваться специальной плавательной шапочкой. Перед занятием в бассейне снять с себя ювелирные, другие украшения. Использование альтернативных шапочек (для душа, сауны) и иных предметов для защиты волос в бассейне **категорически запрещено.**

**Внимание!!!** Ходить в зоне бассейна босиком запрещено - это опасно и может привести к падению. Разрешается ходить только в специальной обуви (шлепанцах, сандалиях) предназначенных для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий, прошедшие процедуру сертификации (наличие сертификата, декларации соответствия техническим регламентам таможенного союза).

- Входить в чашу бассейна только в присутствии тренера (инструктора) под его контролем. Плавать только вдоль чаши бассейна, соблюдая дистанцию 3-4 м, обгонять впереди плывущего запрещено.

- Использование специального оборудования допускается только с разрешения тренера (инструктора).

- Необходимо соблюдать принцип правостороннего движения при плавании в бассейне.

- Родители, которые привели детей к инструктору на персональную тренировку или групповое занятие, должны его дождаться и передать ребенка лично.

- Во избежание травм рекомендуем посещение групповых занятий в бассейне, соответствующих вашему уровню физической подготовленности и медицинским противопоказаниям.

- При опоздании на групповое занятие в бассейне более чем на 15 минут, тренер (инструктор) имеет право не допустить Вас до занятия, т.к. это опасно для Вашего здоровья.

- Когда занимающийся не уверен в целесообразности продолжения занятий, он обязан сообщать тренеру (инструктору) информацию о состоянии своего здоровья и самочувствия.

- Во время занятия наблюдать за окружающими и не терять из виду инструктора, проводящего занятие, обо всех нарушениях правил проведения занятий и мер безопасности сообщать тренеру (инструктору) немедленно.

- Беспрекословно выполнять распоряжения тренера (инструктора).

- При возникновении внештатных и/или аварийных ситуаций Члены Клуба обязаны беспрекословно выполнять указания тренера (инструктора), администрации клуба.

При посещении бассейна запрещается:

- Прибывать на занятия в нетрезвом состоянии, грубить сотрудникам Исполнителя (персоналу Клуба), Членам Клуба/Гостям/посетителям.

- Находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.

- Проносить в бассейн ценные вещи (часы, браслеты, кольца, украшения и т.п.). За несданные на хранение вещи, документы и ценности Исполнитель (Клуб) ответственности не несет.

- Продолжать занятие в воде при появлении признаков недомогания, переохлаждения, ухудшения самочувствия и т.д.

- Прибывать на занятия после обильного приема пищи (последний прием пищи не менее 1-1,5 часов), после большой физической нагрузки и натощак.

- Разбрасывать по бассейну спортивный специальный инвентарь и личные вещи. Хранить их необходимо в специально предназначенном для этого месте, согласно Договора и правил Клуба.

- Проносить в помещения бассейна посторонние предметы, жевательную резинку, стеклянную посуду, грязную обувь и одежду и т.п.

- Нырять, прыгать с бортика и т.п., затевать различные игры, особенно с подныриваем и потоплением друг друга. Громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на ограждении, лестничных маршах и т.д.

- Приносить в душ и бассейн стеклянные и прочие опасные предметы.

- Посещать занятия при повреждении или заболевании кожных покровов и иных хронических заболеваниях способных нанести вред Вашему здоровью.

Посещать занятия в бассейне при обострившихся хронических заболеваниях, а так же после длительного пребывания в сауне.

**Техника безопасности при посещении зоны СПА, сауны, бань, хамама и душевых**

**Внимание!!!** Присутствие в зоне спа, сауне, бань, хамаме и душевых разрешено только в специальной обуви и одежде (шлепанцах, купальных костюмах, халатах, банном килте) предназначенных для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий и повышенным температурным режимом, прошедших процедуру сертификации (наличие сертификата, декларации соответствия техническим регламентам таможенного союза).

- Перед посещением, а также после посещения зоны спа, сауны, бань и хамама в обязательном порядке принимается душ.

- Приветствуется закалывание (заплетение в косы) волос перед посещением зоны спа, сауны, бань и хамама;

- Очищать носоглотку (сморкаться, сплевывать) разрешается только в туалетных комнатах.

**Внимание!!!** Члену Клуба с целью обеспечения личной безопасности, а так же для профилактики травматизма необходимо строго соблюдать информацию и рекомендации, указанные на информационных (сигнальных) табличках и штендерах, размещенных на территории СПА, зоны спа, сауны, бань и хамама.

- Используйте полотенца и стелите их на скамью в парной. Во время нахождения в сауне, бане, хамаме следует избегать соприкосновения с металлической решеткой– это может вызвать сильные ожоги.

**Внимание!!!** Слишком долгое (неконтролируемое) пребывание в горячей сауне/бане/хамаме вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья (вызвать общее ухудшение самочувствия, головокружение, обморок).

- Раздевалки, душевые, сауна, бани, хамам – это зоны предназначенные для отдыха и расслабления. На их территории **запрещено** выполнение физических упражнений, громкие разговоры, смех, крик и проч. Берегите комфорт окружающих.

- Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.

- Сауна, бани и хамам – не место для испытаний, не старайтесь превзойти себя и ставить рекорды. Немедленно покиньте парную, почувствовав дискомфорт (тошноту, головокружение, потерю ориентации, потемнение в глазах).

- Если в сауне/бане/хамаме Вы находились в положении “лежа”, сядьте и посидите секунд 20-30 и только потом вставайте. Резкие движения усугубят неприятные ощущения вплоть до обморока/потери сознания.

- В сауне/бане/хамаме можно находиться только в том случае если нет специфических противопоказаний.

**Внимание!!!**Воздержитесь от посещения сауны/бань/хамама после любого вида высокоинтервальных и силовых тренировок во избежании потери ориентации при смене температурных режимов во время выхода из сауны/бань/хамама. Такой вид нагрузки на организм способен причинить серьезный вред Вашему здоровью.

**Внимание!!!** Оптимальный уровень нагрева парилки и времени пребывания в ней каждый Член Клуба определяет самостоятельно с учетом физиологических особенностей, личных предпочтений, самочувствия, рекомендаций и назначений врача и несет полную ответственность за ухудшение самочувствия, а так же возможные травмы, вызванные неконтролируемым пребыванием в сауне/бане/хамаме.

**При посещении зоны СПА, сауны, бань, хамама и душевых запрещается:**

- Приносить с собой еду, напитки.

- Нарушать порядок и нормы общественного поведения, грубо и неуважительно относиться к другим посетителям.

- Бегать, прыгать в зоне СПА, саун/бань/хамама и душевых.

- Нарушать чистоту и порядок на территории зоны спа, хамама, бань и саун, а также использовать сантехническое оборудование зоны СПА не по прямому назначению.

- Использовать посуду из стекла в СПА, сауне, бане, хамаме во избежание попадания разбитого стекла на пол и получения травм.

- Употреблять пищу, алкоголь, медицинские и наркотические препараты;

- Передвигаться в зоне СПА, сауне, бане, хамаме и душевых в шлепанцах (сандалиях, вьетнамках) с повышенным уровнем скольжения и/или износа подошвы и другой обуви, не предназначенной для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий и повышенным температурным режимом, непрошедшую процедуру сертификации (наличие сертификата, декларации соответствия техническим регламентам таможенного союза).

- Находится в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.

- Все действия интимного характера.

- Во избежание причинения неудобств другим лицам, посещающим душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах.

- Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у Вас и у других Членов Клуба пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и другие ароматические препараты.

- Перед посещением сауны, бани, хамама втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (закупорка пор, перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и прочее), пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.

- Плескать воду и ароматизаторы в электронагреватель, камни и на стены и потолок в сауне, бане, хамаме;

- Накрывать решетку каменку в сауне, бане посторонними предметами – это может привести к пожару.

- Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в сауне и бане лить воду на датчики и излучатели.

**Внимание!!!** В парной не рекомендуется находиться с непокрытой головой. Наденьте специальную шапочку или обмотайте голову махровым полотенцем. Это предохранит Вас от перегрева и не позволит получить тепловой удар, что может привести к потери ориентации и обморочному состоянию.

- Посещать сауну, хамам с открытыми ранами, инфекционными, кожными, а также другими видами заболеваний.

**Внимание!!! Посещения сауны, бани, хамама противопоказаны:**

- при беременности;

- болезнях щитовидной железы.

- онкобольным в любой стадии заболевания;

- при обострении хронических заболеваний любых органов и систем организма;

- при повышенной температуре;

- больным активной формой туберкулеза;

- при склонности к кровотечениям и тромбозам;

- при выраженном атеросклерозе сосудов;

- любые инфекционные заболевания кожи;

- при любых острых болезненных состояниях;

- выраженных воспалительных процессах,

- при высокой температуре тела,

- обострениях хронических заболеваний;

- онкологических заболеваниях, так как любые опухоли при нагревании имеют тенденцию к росту;

- при бронхиальная астме, туберкулезе, циррозе;

- заболеваниях печени;

- перенесенных инсультах и/ или инфарктах;

- заболеваниях или расстройствах центральной нервной системы (ЦНС).

**Техника безопасности при посещении групповых занятий**

- Вне зависимости от направления групповых программ и помещения в котором оно проводится, соблюдайте следующие правила:

- Не опаздывайте на занятия. Нельзя приходить на тренировку через 1-5 минут после ее начала, тренер (инструктор) имеет право не допустить вас к занятиям. Опаздывая, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку.

**Внимание!!!** Не нужно на первом же занятии стараться успеть за всей группой. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. После того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, можно будет переходить на новый уровень сложности.

- Во время занятия нужно помнить о правильной осанке, слушать команды тренера (инструктора) и стараться правильно выполнять движения и упражнения.

**Внимание!!!** Занимаясь на аэробной тренировке, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться. В такой ситуации пульс быстро снижается, сильно перегружая сердечно-сосудистую систему, что отрицательно влияет на здоровье человека.

- На время занятия выключите мобильный телефон. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает другим занимающимся и тренеру (инструктору).

**Внимание!!!** Очень важно соблюдать технику безопасности на уроках, где используется специальное оборудование: степ, бодибар , босу и т.д. Существуют определенные правила работы с оборудованием, чтобы не травмироваться. О них вам расскажет тренер (инструктор) групповых программ, который ведет тренировку.

- Самостоятельные занятия в залах групповых программ, могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков или персональной тренировки, указанных в расписании и при условии предварительного резервирования на персональный тренинг.

- Просим Вас соблюдать личную и общую гигиену: пользоваться полотенцем при использовании тренажеров и оборудования групповых программ, убирать длинные волосы, не использовать «сильные» парфюмерные средства и жевательные резинки.

**Внимание!!!** В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом тренера (инструктора), проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время групповых занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к тренеру (инструктору). Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора.

- После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).

- Не рекомендуется заниматься в состоянии стресса, нервозности и депрессии.

- В зале есть все необходимое для занятия, но, при желании и для поддержания личной гигиены на уроке рекомендуем использовать личный коврик.

**На групповых тренировках запрещается:**

- Резервировать места в залах групповых занятий.

- Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи. Это отвлекает тренера (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).

- Заниматься без соответствующей формату тренировки одежды и обуви.

- Присутствие детей в зале.

- Использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.

- Самостоятельные занятия во время проведения групповых занятий.

- Использовать собственную хореографию, игнорировать указания тренера (инструктора), выполнять упражнения без соответствующей команды. Это может быть опасно для Вашего здоровья.

**Требования безопасности во внештатных, экстренных ситуациях.**

- В случае возникновения внештатной ситуации Член Клуба обязан сообщить об этом Администратору, сотруднику Исполнителя (Клуба) и ждать получения соответствующих указаний.

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятие и сообщить об этом дежурному тренеру (инструктору), с последующим обращением в ближайший пункт медицинской помощи.

- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом сотруднику Исполнителя (Клуба) действовать в соответствии с его указаниями.

- При получении травмы сообщить об этом дежурному тренеру (инструктору).

- При необходимости и возможности помочь дежурному тренеру (инструктору) оказать пострадавшему первую помощь.

**Внимание!!!** В случае нарушения и пренебрежения требованиями, указанных правил Членом Клуба, Исполнитель освобождается от ответственности за возможное получение травм Членом Клуба и причинение вреда здоровью Члену Клуба. В случае нарушения Членом клуба указанных правил Исполнитель оставляет за собой право одностороннего расторжения Договора.

Члены Клуба, нарушившие данные правила, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ, за ущерб, причиненный здоровью других Членов Клуба.