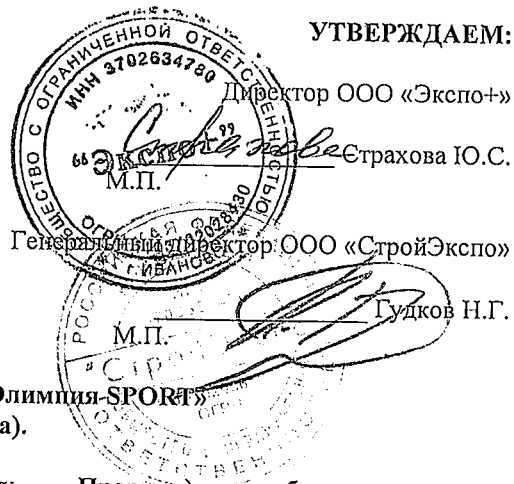


УТВЕРЖДАЕМ:



Правила Техники безопасности фитнес-клуба «Олимпия-SPORT»
(редакция от 01 сентября 2023 года).

1. Настоящие Правила техники безопасности (далее по тексту – Правила) разработаны в целях предотвращения несчастных случаев и причинения вреда жизни и здоровью в ходе занятий в фитнес-клубе «Олимпия SPORT».
2. Настоящие Правила обязательны к соблюдению всеми Членами и Гостями фитнес-клуба «Олимпия SPORT».
3. **Общие требования Техники безопасности.**
 - 3.1. в целях обеспечения Вашей безопасности не допускается находиться на территории Клуба в состоянии алкогольного и (или) наркотического опьянения, принимать спиртные напитки, психотропные или наркотические вещества на территории Клуба;
 - 3.2. не допускается оставлять без присмотра (без контроля) детей до 13 лет (включительно), законные представители самостоятельно несут ответственность за жизнь и здоровье их детей;
 - 3.3. лицам в возрасте от 14 до 17 лет (включительно) необходимо подробно разъяснить настоящие Правила, если Вы позволяете им посещать Клуб самостоятельно, либо не оставлять их вне Вашего контроля (присмотра), если Вы не дадите согласия на самостоятельное посещение ими Клуба, законные представители самостоятельно несут ответственность за жизнь и здоровье их детей;
 - 3.4. не допускается входить в любые служебные помещения фитнес-клуба, выходить на крышу и балконы здания; самостоятельно включать/ выключать, настраивать, налаживать, ремонтировать любое оборудование фитнес-клуба (о любых выявленных неисправностях оборудования необходимо незамедлительно сообщить сотрудникам Клуба);
 - 3.5. не допускается совать любые посторонние предметы (включая пальцы, ключи, шпильки, заколки, булавки и т.д.) в электрические розетки, самостоятельно менять лампочки в осветительных приборах, касаться электрических проводов (особенно, оголенных либо не заизолированных), иным образом вмешиваться в работу электрических приборов и электрической сети фитнес-клуба;
 - 3.6. не допускается лить любые жидкости на любое электрооборудование;
 - 3.7. не допускается залезать и висеть на дверях, перегородках душевых, высовываться из окон, перегибаться через любые ограждения, поручни лестниц;
 - 3.8. при поднятии по любым лестницам необходимо держаться за поручни;
 - 3.9. не допускается ходить босиком либо в обуви со скользящей подошвой по мокрому полу душевых и зон бассейнов;
 - 3.10. не принимать пищу во время проведения тренировки; не пить непосредственно в момент выполнения упражнения; не жевать жвачку в период нахождения в Клубе;
 - 3.11. сопоставлять нагрузку со своими физическими возможностями, не допускается продолжать занятие при любом ухудшении самочувствия (при любой травме и любом ухудшении самочувствия необходимо незамедлительно прекратить упражнения/занятие и обратиться за помощью к любому сотруднику Клуба либо непосредственно ко врачу. Врач и медицинская аптечка находятся на первом этаже – кабинет в холе у рецепции). Информлируем Вас, что предоставление медицинской помощи, помощь клубного врача и вызов Скорой помощи предоставляются Клубом бесплатно;
 - 3.12. не допускается пользоваться физкультурно-оздоровительными услугами с незажившими травмами, ранами, в состоянии заболевания (в том числе при обострении хронического заболевания), а также при наличии медицинских противопоказаний к занятиям в фитнес-клубе;
 - 3.13. не допускается бегать и прыгать на территории Клуба вне специально отведенных для этого мест (в холе, по лестницам, по раздевалкам и душевым и т.д.);
 - 3.14. не допускается посещать Клуб (приносить с собой в Клуб и на занятия) с любым видом оружия, колющими и режущими предметами, пожароопасными, взрывчатыми, отравляющими, ядовитыми, слезоточивыми и иными токсичными и (или) опасными веществами, заниматься с острыми (колющими, режущими, бьющимися и т.д.) предметами в карманах и иных элементах одежды;
 - 3.15. не допускается разжигать огонь, а также курить на территории Клуба;
 - 3.16. не допускается посещать солярии мокрыми, в мокром купальнике или мокрой обуви, в ходе процедуры рекомендуется выбирать длительность в зависимости от типа кожи и увеличивать длительность принятия процедур постепенно, а также пользоваться средствами защиты от избыточного УФ-излучения, защищать глаза и иные чувствительные участки тела;

4. **Требования техники безопасности в зонах бассейна.**
- 4.1. не оставлять детей без присмотра;
 - 4.2. выбирать дорожку для плавания Члену (Гостю) Клуба необходимо согласно уровню подготовленности и скоростным рекомендациям, размещенным на указателях;
 - 4.3. не допускается находиться в непредназначенной для занятий одежде и обуви;
 - 4.4. во избежание травм не разрешается бегать по обходным дорожкам бассейна, прыгать и нырять в воду с бортиков бассейна, самостоятельно (без контроля со стороны тренера (инструктора)) нырять с бортиков и стартовых тумб вне проведения Клубом соревнований либо вне проведения персональных тренировок с тренером; неумелое ныряние особенно на малой глубине может привести к серьезным травмам (вплоть до летального исхода);
 - 4.5. не допускается бегать в зоне бассейнов, толкать (бить, причинять травмы) иных посетителей, ругаться, затевать или провоцировать драки;
 - 4.6. не допускается использовать оборудование бассейна не по назначению;
 - 4.7. не допускается проносить с собой еду и напитки;
 - 4.8. не допускается плавать с жевательной резинкой во рту;
 - 4.9. не допускается плавать поперек плавательных дорожек;
 - 4.10. не допускается сидеть, висеть на разделительных дорожках;
 - 4.11. не допускается долго оставаться под водой при нырянии;
 - 4.12. не допускается загроживать место отталкивания;
 - 4.13. не допускается производить одновременное отталкивание от бортика двум занимающимся, находящимся на одной дорожке;
 - 4.14. не допускается погружаться на дно бассейна с утяжелителями, а также в течение длительного времени (более 40 секунд) оставаться полностью погруженным в воду;
 - 4.15. не допускается подныривать под иных плавающих, дергать их за любые части тела и (или) купальные костюмы, наваливаться на иных плавающих, предпринимать меры для их утопления;
 - 4.16. не допускается детям до 13 лет (включительно) находиться в чаше гидромассажного бассейна без сопровождения совершеннолетних;
 - 4.17. не допускается погружаться с головой (нырять) в воду гидромассажного бассейна, при спуске в чашу гидромассажного бассейна необходимо держаться за поручни;
 - 4.18. не допускается прикасаться к печам (каменке) в сауне и соляной комнате, а также посещать сауну и соляную комнату в металлических украшениях и элементах одежды во избежание ожогов;
 - 4.19. не рекомендуется находиться в сауне более 15 минут подряд, длительное пребывание в сауне может причинить серьезный вред здоровью;
 - 4.20. При посещении термальной комнаты (сауны) **категорически запрещается:**
 - спать в термальной комнате;
 - посещать сауну в состоянии усталости и (или) голода;
 - принимать контрастный душ перед посещением сауны;
 - посещать сауну при хронических заболеваниях либо в острой фазе нехронического заболевания;
 - находиться в сауне с мокрой и (или) непокрытой головой;
 - слишком часто посещать сауну либо делать более 3-5 заходов в сауну в течение 1 дня;
 - употреблять любые горячительные (в том числе алкогольные) напитки и принимать калорийную пищу как во время принятия процедуры, так и непосредственно перед либо сразу после принятия процедуры (посещения сауны);
 - плескать на каменку воду и ароматизаторы;
 - накрывать каменку посторонними предметами;
 - оставлять детей без присмотра родителей. Посещение термальной комнаты детьми в возрасте до 13 лет включительно разрешено только в сопровождении взрослых;
 - сушить белье;
 - вставать на деревянные пологи (скамьи) в обуви;
 - использовать ароматизированные средства, бритвенные принадлежности, скрабы, щетки, маски, краску для волос.
 - 4.21. При посещении соляной комнаты **категорически запрещается:**
 - спать в соляной комнате;
 - использовать ароматизированные и иные сильно пахнущие средства и парфюмерию (в том числе непосредственно перед посещением соляной комнаты);
 - любое механическое воздействие на соляное покрытие стен (в том числе лизать соляное покрытие, откусывать и т.д.);
 - входить с посторонними предметами (сумки, спортивный инвентарь, книги, телефоны и т.п.);
 - вдыхать, лизать, отгрызать или иным способом употреблять внутрь соляное покрытие стен, опираться на соляное покрытие стен, натирать тело или отдельные участки тела соляным покрытием стен;
 - употреблять продукты питания и напитки.
5. **Требования техники безопасности в тренажерном зале.**
- 5.1. занятия в тренажерном зале необходимо проводить в удобной одежде и обуви, рекомендуется забирать в

- хвост длинные волосы;
- 5.2. не допускается помещать части тела между движущимися частями тренажера;
 - 5.3. тренажеры необходимо использоваться исключительно в соответствии с инструкциями по эксплуатации, размещенными на тренажере, при отсутствии на тренажере инструкции необходимо обратиться к инструктору за разъяснением правильной техники использования тренажера;
 - 5.4. не допускается лежать/спать на тренажерах;
 - 5.5. перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы никому не мешаете (не задеваете) и Вам никто не мешает в выполнении упражнения на всем его протяжении (от подготовки к упражнению до его завершения, особенно, если завершение упражнения предполагает бросок снаряда);
 - 5.6. не допускается выполнение упражнений без подготовки (разминки, разогрева);
 - 5.7. упражнения с максимальными весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя, из-за головы, и т.д.) допускается выполнять строго под наблюдением инструктора (тренера).
 - 5.8. во время занятий необходимо соблюдать аккуратность: пользоваться закрывающимися бутылками для воды, не проливать воду на пол, о пролитой воде незамедлительно сообщить сотруднику Клуба;
 - 5.9. о возникновении любых внештатных ситуаций (пролитая вода, неисправность тренажера, разбитое зеркало, загрязнения и мусор и т.д.) необходимо незамедлительно сообщать сотруднику клуба;
 - 5.10. не допускается пользоваться неисправными тренажерами и иным оборудованием тренажерного зала;
 - 5.11. перед упражнением «жим ногами» необходимо убедиться, что стопоры находятся в пазах;
 - 5.12. во время занятий во всех зонах тренажерного зала **запрещается:**
 - держать в карманах одежды острые, колющие и бьющиеся предметы;
 - поднимать штангу без использования замков;
 - передвигать тренажеры;
 - нарушать инструкцию по эксплуатации тренажера и технику выполнения упражнений;
 - посещать тренажерный зал детям до 10 лет (включительно);
 - заниматься в тренажерном зале детям с 11 до 13 лет (включительно) без персонального тренера;
 - заниматься в тренажерном зале детям с 14 до 17 лет (включительно) без согласия либо без сопровождения законного представителя.
6. **Требования техники безопасности в залах групповых программ.**
- 6.1. не допускается использование оборудования без разрешения инструктора, ведущего групповые программы, в том числе, выстраивать «башни» из оборудования и залезать на них;
 - 6.2. не допускается пользоваться неисправным оборудованием, о любой неисправности оборудования необходимо незамедлительно сообщить сотруднику Клуба;
 - 6.3. не допускается заниматься в залах групповых программ в обуви со скользкой подошвой;
 - 6.4. во время занятий необходимо соблюдать аккуратность: пользоваться закрывающимися бутылками для воды, не проливать воду на пол, немедленно сообщать о пролитой воде сотруднику Клуба.

С уважением и заботой о Вас, Администрация Клуба «ОлимпияSPORT».