

 Е.Ю. Фоломеева

**Правила посещения фитнес зоны Физкультурно-оздоровительного Спа комплекса.
Требования техники безопасности при использовании тренажерами.**

1. Настоящие правила посещения фитнес зоны и требования техники безопасности на территории физкультурно-оздоровительного Спа комплекса (далее - Правила) распространяются на всех без исключения граждан, пользующихся физкультурно-оздоровительными услугами фитнес зоны.

Физкультурно-оздоровительные услуги фитнес зоны направлены на удовлетворение потребностей посетителей в поддержке и укреплении здоровья, физической реабилитации, на проведение физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга. К фитнес зоне относится территория второго этажа здания физкультурно-оздоровительного Спа комплекса, включающая в себя:

- зону с тренажерами для индивидуальных тренировок и/или занятий с тренером;
- залы для групповых программ.

1.1. Настоящие правила содержат:

- правила эффективного и безопасного пользования физкультурно-оздоровительными услугами, в том числе тренажерами, на территории фитнес зоны (далее – услуги фитнес зоны или услуги);
- требования техники безопасности;
- необходимую и достоверную информацию о потенциально опасных и вредных свойствах услуг, способных в дальнейшем, неблагоприятно воздействовать на здоровье посетителя;
- иную полную и достоверную информацию об исполнителе услуг, о физкультурно-оздоровительных услугах и все существенные условия оказания услуг.

2. Организацией-исполнителем услуг на территории физкультурно-оздоровительного Спа Комплекса является «Охта Кай» (ОГРН 1224700022667, ИНН 4706055016, юридический адрес: Ленинградская область, Всеволожский район, д. Мистолово, улица Людмилы Кедринной, стр. 14, пом 8н) (далее – администрация, исполнитель, организация- исполнитель услуг).

3. Посетитель фитнес зоны имеет возможность воспользоваться физкультурно-оздоровительными услугами фитнес зоны при соблюдении настоящих Правил в дни и часы работы физкультурно-оздоровительного Спа комплекса, согласно графику (режиму) работы фитнес зоны, указанному на соответствующих информационных стендах фитнес зоны.

3.1. Посетитель фитнес зоны имеет право воспользоваться дополнительными услугами, которые не включены в услугу посещения. Дополнительные услуги могут быть оказаны с привлечением третьих лиц, на основании заключенных договоров с организацией-исполнителем.

Данные услуги записываются на электронный браслет и подлежат оплате на выходе из фитнес зоны. Ответственность за качество оказания дополнительных услуг несет непосредственный исполнитель услуг. Претензии о качестве оказанной услуги направляются напрямую исполнителю услуг.

3.2. График (режим) работы фитнес зоны устанавливается администрацией фитнес зоны самостоятельно, при этом администрация вправе:

- по своему усмотрению открывать и/или закрывать для пользования посетителей каждую конкретную зону и(или) тренажер или ограничить предоставление услуг (в том числе в отдельной зоне и/или на тренажере) по технологическим, техническим, погодным, эксплуатационным, организационным, санитарно-гигиеническим и др. причинам (аварийные ситуации оборудования и программного обеспечения, произошедшие не по вине исполнителя, временное отключение соответствующими службами электроэнергии, водоснабжения, проведение тренировок, групповых занятий и др., наступление обстоятельств непреодолимой силы);

- вносить изменения в график (режим) работы фитнес зоны, связанные с технологическими, техническими, организационными, погодными, санитарно-гигиеническими и другими причинами, о чем указывается на соответствующих информационных стендах фитнес зоны и (или) на сайте в сети Интернет - <https://ohtakai.ru>.

4. Для прохода через турникеты в фитнес зону используются индивидуальные электронные браслеты.

4.1. Посещение фитнес зоны с детьми допускается только по достижению 14-ти лет в сопровождении взрослого лица. Сопровождающий ребенка родитель (иной законный представитель или сопровождающее взрослое лицо, под контролем которого находится ребенок) несет всю ответственность за последствия пользования физкультурно-оздоровительными услугами фитнес зоны ребенком.

4.1.1 Сопровождающий ребенка родитель (иной законный представитель или иное взрослое лицо, сопровождающее ребенка на территории тренажерного зала) самостоятельно определяет физические возможности своего ребенка по пользованию тренажерами и несет полную ответственность за правомерность доступа ребенка к тренажерам, за последствия пользования таким ребенком услугами фитнес зоны и за соблюдение во время нахождения ребенка на территории фитнес зоны всех требований настоящих Правил.

4.1.2. Сопровождающий ребенка родитель (иной законный представитель или иное взрослое лицо, сопровождающее ребенка на территории тренажерного зала) обязан разъяснить ребенку настоящие Правила и обязан постоянно контролировать ребенка на территории фитнес зоны.

4.1.3. Сопровождающий ребенка родитель (иной законный представитель или иное взрослое лицо, сопровождающее ребенка на территории тренажерного зала) обязан ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра на территории фитнес зоны.

4.2. В случае нахождения посетителя на территории фитнес зоны большее количество времени, нежели установлено услугой посещения, производится доначисление платы за каждый дополнительно проведенный час (60 минут), начинающийся с первой минуты после окончания выбранной услуги посещения, в соответствии с утвержденным прейскурантом стоимости услуг

4.3. В случае порчи имущества, Посетитель обязан компенсировать рыночную стоимость испорченной вещи, а также иные расходы, согласно Акту порчи имущества, составленному в присутствии представителей администрации фитнес зоны.

4.4. Услуга разового посещения фитнес зоны на другой день не переносится. Не полное использование времени посещения перерасчету не подлежит. Проход посетителя через турникет доступа подтверждает согласие посетителя на оказание услуги, с последующей оплатой оказанных услуг, отказ от оплаты оказанных услуг невозможен.

4.4.1. Оплаченная услуга фитнес зоны включает в себя передачу в пользование каждому посетителю следующего имущества: индивидуальный электронный браслет, большое полотенце (1шт.), халат (1 шт.), простыня (1 шт.). Имущество предоставляется посетителям единоразово, на весь период посещения фитнес зоны, и обмена не подлежит. При необходимости, дополнительное полотенце и иные сопутствующие товары можно взять во временное пользование за дополнительную плату.

5. Осуществив проход через турникет фитнес зоны, посетитель подтверждает, что он и/или ребенок посетителя не имеет медицинских противопоказаний для осуществления тренировки, имеет необходимые начальные физические навыки. Потребитель должен самостоятельно оценивать возможности (функциональное состояние) своего организма (организма своего ребенка) и его соответствие условиям физической нагрузки. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним детей во время нахождения на территории фитнес зоны и принимает на себя все риски получения травм, связанных с опасностями, которые могут возникнуть в процессе тренировки.

6. Администрация фитнес зоны оставляет за собой право отказать в пользовании услугами фитнес зоны и нахождении на территории фитнес зоны любому посетителю, нарушающему требования настоящих Правил. В данном случае посетитель обязан оплатить услугу разового посещения, взыскиваемую в счет полного возмещения убытков исполнителя.

7. Посетители не имеют право заниматься предпринимательской деятельностью на территории фитнес зоны, в том числе предоставлять услуги персонального тренера. В случае нарушения данного запрета, администрация фитнес зоны оставляет за собой право отказать в пользовании услугами фитнес зоны и нахождении на территории фитнес зоны любому посетителю, нарушающему требования настоящих Правил. В данном случае посетитель обязан оплатить услугу разового посещения, взыскиваемую в счет полного возмещения убытков исполнителя.

8. Персональные тренировки предоставляются тренерами, согласованными и утвержденными администрацией фитнес зоны. Ознакомиться со списком тренеров Посетители могут на информационном стенде, расположенном в фитнес зоне.

9. Нахождении на территории фитнес зоны, в целях эффективного и безопасного пользования физкультурно-оздоровительными услугами каждому посетителю необходимо неукоснительно соблюдать требования настоящих Правил, указания обслуживающего персонала, а также требования соответствующих информационных, предупреждающих, указательных знаков (стендов, табличек, объявлений и пр.), ознакомившись с ними до момента начала пользования услугами.

9.1. На территории фитнес зоны постоянно находится специально обученный сотрудник – дежурный тренер. В случае ухудшения самочувствия, возникновения вопросов по правилам пользования физкультурно-оздоровительными услугами фитнес зоны и по иным вопросам, касающимся безопасного пользования физкультурно-оздоровительных услуг фитнес зоны, посетитель имеет право обратиться к дежурному тренеру.

10. Поведение посетителей фитнес зоны не должно мешать третьим лицам, представлять угрозу безопасности их жизни и здоровью либо в той или иной форме ограничивать их свободу. За вышеуказанные действия посетители несут ответственность, предусмотренную действующим законодательством РФ.

11. Администрация фитнес зоны не несет ответственность за оставленные личные вещи на территории фитнес зоны, а также драгоценности. При необходимости, посетители могут воспользоваться сейфом для хранения ценных вещей, уточнив о наличии свободных ячеек у администратора.

12. На период посещения фитнес зоны, посетителю предоставляется во временное пользование индивидуальный шкафчик в раздевалке, предназначенный для хранения личных вещей. Шкафчик не предназначен для хранения ценных вещей, валютных ценностей и денег. После помещения личных вещей в шкафчик, посетитель обязан закрыть замок с помощью электронного браслета и убедиться, что дверь шкафчика закрыта.

13. В случае обнаружения забытых посетителем личных вещей, администрация фитнес зоны имеет право принять такие вещи во временное хранение. Забытые вещи хранятся Клубом в течение 1 месяца, далее подлежат утилизации.

14. За преднамеренные противоправные действия, нарушение настоящих Правил, а также за умышленную порчу имущества фитнес зоны и/или третьих лиц, причинение вреда жизни и здоровью третьих лиц, посетители несут ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ и настоящими Правилами.

15. Запрещается проход на территорию фитнес зоны с домашними животными.

16. Посетители фитнес зоны должны покинуть территорию физкультурно-оздоровительного Спa Комплекса не позднее установленного времени окончания работы фитнес зоны. Посетители фитнес зоны обязаны покинуть зону тренировки не позднее чем за 30 минут до окончания работы физкультурно-оздоровительного Спa Комплекса.

17. Посетители фитнес зоны обязаны:

- самостоятельно и подробно ознакомиться до момента прохода через турникет и начала пользования услугами с прейскурантом цен на услуги, с настоящими Правилами, с инструктажем, а также с другими необходимыми информационными материалами, размещенными на стендах физкультурно-оздоровительного Спa Комплекса и (или) на сайте в сети Интернет - <https://ohtakai.ru>.

- неукоснительно соблюдать настоящие Правила;
- в целях предотвращения травм соблюдать все требования техники безопасности и проявлять осторожность во время нахождения на территории фитнес зоны;
- следить за сохранностью своего имущества;

18. Посетитель при пользовании фитнес зоны вправе:

- обращаться к администрации фитнес зоны или дежурному тренеру за разъяснениями настоящих Правил и по всем вопросам, связанным с пользованием физкультурно-оздоровительными услугами, в соответствии с настоящими Правилами.

18.1 Администрация фитнес зоны вправе осуществлять на территории фитнес зоны любую видео и фотосъемку.

18.2. Посетитель имеет право осуществлять любительскую видео и фотосъемку для личного и домашнего архива, без применения профессионального оборудования и последующего извлечения коммерческой выгоды.

19. Посетителям при пользовании фитнес зоны запрещено:

- Осуществлять профессиональную кино-, фото- и видеосъемку на территории термальной зоны без разрешения администрации;

- Проходить на территорию фитнес зоны в верхней одежде, в уличной обуви;
- Курить на территории фитнес зоны;
- Проносить и распивать пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, а также алкогольную и спиртосодержащую продукцию;

- Проносить на территорию фитнес зоны стеклянную посуду, колющие, режущие предметы, сыпучие и жидкие вещества, оружие любого вида, отравляющие, токсичные, ядовитые и пахучие вещества, газовые баллончики;

- Находиться на территории фитнес зоны в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

- Проносить на территорию фитнес зоны и применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия, фейерверки и т.д.);

- Засорять территорию фитнес зоны, бросать мусор, независимо от его размера, в места, не отведенные для его складирования;

- Преднамеренно портить/уничтожать индивидуальные электронные браслеты;
- Наносить ущерб инвентарю, помещениям, сооружениям и оборудованию фитнес зоны;
- Игнорировать требования обслуживающего персонала фитнес зоны, проявлять неуважение или грубость к обслуживающему персоналу и другим посетителям фитнес зоны;
- Проникать и находиться в подсобных и вспомогательных помещениях, предназначенных для обслуживания фитнес зоны и персонала фитнес зоны;

- Осуществлять несанкционированный проход через турникет доступа (турникет выхода) на территорию фитнес зоны или проникать через специальное ограждение на территорию фитнес зоны;

- Использовать территорию фитнес зоны без разрешения администрации для занятия коммерческой, рекламной и иной деятельностью, не зависимо от того, связано ли это с получением дохода;

- Оставлять свое имущество, в том числе вещи, обувь, чехлы от инвентаря, рюкзаки, сумки, ценные вещи в непредусмотренных для этого местах, на шкафчиках, в проходах и т.д. Для хранения имущества рекомендуется использовать шкафчики для хранения. Администрация не несет ответственности за сохранность имущества, оставленного посетителем на территории фитнес зоны;

- Проносить на территорию фитнес зоны животных;
- Выносить за пределы фитнес зоны вверенное имущество;

20. По всем спорам, вопросам, претензиям и разногласиям, возникающим в ходе пользования услугами фитнес зоны, посетитель вправе немедленно обращаться за их разрешением к администрации фитнес зоны. Все споры или разногласия разрешаются путем переговоров между сторонами, в том числе путем направления письменных претензий

20.1. В случае невозможности разрешения разногласий по спорным вопросам путем переговоров, в том числе путем направления письменных претензий, они подлежат рассмотрению в суде общей юрисдикции в соответствии с законодательством РФ.

21. Проход через турникет доступа на территорию фитнес зоны со стороны посетителя является полным и безоговорочным согласием посетителя с настоящими Правилами.

21.1. Настоящие Правила обязательны для исполнения, в том числе при заказе услуг юридическими лицами (индивидуальными предпринимателями) для физических лиц, при заказе услуг для группы лиц, для организованных групп, для занимающихся спортивных школ и секций, тренеров, для иных пользователей услуг в т.ч. для лиц, владеющих сезонными и иными абонементом, при оказании услуг по предоплатным сертификатам, по подарочным сертификатам и др., а также при оплате услуг организациям-посредникам, реализующим услуги по агентским и иным договорам.

21.2. Администрация фитнес зоны вправе в одностороннем порядке вносить изменения в настоящие Правила. Указанные изменения в Правила вступают в силу с момента их размещения на информационных стендах на территории физкультурно-оздоровительного Спa Комплекса и (или) на сайте в сети Интернет - <https://ohtakai.ru>. Посетитель обязуется самостоятельно ознакомиться с указанными изменениями к Правилам до момента начала пользования услугами.

21.3. Услуги, оказываемые в соответствии с настоящими Правилами, обязательной сертификации и лицензированию не подлежат. Администрация вправе привлекать третьих лиц для оказания услуг занятий с тренером.

21.4. Все объявления, а также информация, находящаяся в открытом доступе на территории фитнес зоны, являются неотъемлемой частью настоящих правил.

22. В случае нарушения посетителем положений, установленных настоящими Правилами, посетитель не допускается к пользованию фитнес зоны (электронный браслет при этом изымается), а также может быть по инициативе администрации фитнес зоны удален с территории фитнес зоны с возложением обязанности оплатить стоимость оказанных услуг.

23. Администрация фитнес зоны, совместно с Охранной организацией и службой безопасности Курорта, имеет право на досмотр вещей посетителей на добровольной основе, в рамках безопасности и контроля проноса вещей, запрещенных к проносу, согласно п. 19 настоящих Правил.

24. Администрация фитнес зоны не несет ответственности за неиспользование посетителем по его инициативе или вине оплаченных услуг фитнес зоны, за сохранность ценных вещей, документов, электронных браслетов, денег и иного имущества посетителей, оставленных на территории фитнес зоны. За последствия, связанные с нарушением посетителем настоящих Правил и иных обязательных правил, действующих на территории физкультурно-оздоровительного Спa Комплекса и курорта «Охта Парк», за ущерб, причиненный посетителю действиями третьих лиц, а также за состояние здоровья посетителей и потенциальные несчастные случаи на территории фитнес зоны (травмы, ушибы, и т.д.), возникшие во время пользования услугами фитнес зоны. Посетитель принимает на себя все последствия и риски, связанные с неосторожным повреждением своего здоровья во время нахождения в фитнес зоне и во время тренировки, в том числе с использованием тренажеров и иного оборудования и добровольно обязуется освободить администрацию фитнес зоны от каких-либо претензий, связанных с этим, в т.ч. от требований по компенсации вреда жизни и здоровью, морального вреда и пр. убытков.

25. Администрация фитнес зоны не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу потребителя, вследствие нарушения им настоящих Правил, а также действия обстоятельств непреодолимой силы, в том числе, но не ограничиваясь этим: природные стихийные бедствия (землетрясения, наводнения, снежные заносы и т.п.), беспорядки, гражданские войны, забастовки, решения компетентных государственных органов власти, аварийные ситуации (отключение электроэнергии, ремонтно-восстановительные работы и другие чрезвычайные работы и действия со стороны энергоснабжающих организаций) и т.д.

26. Посетитель дает свое согласие администрации на обработку и использование своих персональных данных (с использованием средств автоматизации или без них) на основании подпункта 5 п.1 ст.6 Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных» в целях надлежащего исполнения обязанностей администрацией в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. Данное согласие действует до момента получения письменного заявления об отзыве настоящего согласия на обработку персональных данных. Посетитель несет ответственность за достоверность персональных данных, указанных им.

27. Настоящим посетитель дает свое согласие администрации фитнес зоны на использование его изображений, полученных администрацией, в том числе его фотографий, а также видеозаписей или произведений изобразительного искусства, на которых он изображен.

27.1. Посетитель уведомлен и согласен, что на территории физкультурно-оздоровительного Спa Комплекса ведется видеонаблюдение.

28. Администрация фитнес зоны, в соответствии с настоящими Правилами, не принимает на себя никаких заранее оговоренных обязательств и гарантий перед посетителем, связанных с состоянием тренажеров и оборудования, зависящих от факторов, на которые администрация фитнес зоны не может оказать влияние (большое количество посетителей, навыки и стиль тренировки клиентов и т.д.).

Требования к технике безопасности:

1. Приступать к физкультурно-оздоровительным занятиям в фитнес зоне можно только после ознакомления с настоящими Правилами и вводного инструктажа у дежурного тренера фитнес зоны.

2. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение настоящих Правил несовершеннолетним посетителем при нахождении на территории фитнес зоны.

3. Правила техники безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Поэтому во время тренировок рекомендуется пользоваться услугами тренера, желательно персонального. Он будет контролировать выполнение упражнений, следить за техникой безопасности. Тренировки под присмотром тренера становятся намного продуктивней и, главное, безопаснее для здоровья.

3.1. Если посетитель не хочет пользоваться услугами тренера, при получении информации относительно всех аспектов тренировочного (физкультурного) процесса необходимо руководствоваться только проверенными источниками.

4. До начала занятий в фитнес зоны, посетитель должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Данный медицинский осмотр необходимо проходить регулярно для обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для здоровья занимающегося.

Так же информируем, что любые инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих. Необходимо быть ответственным, чтобы не стать причиной распространения инфекционных заболеваний на территории фитнес зоны. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.

5. Не рекомендуется посещать фитнес зоны при наличии признаков недомогания в связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья как самого посетителя, так и третьих лиц. В случае ухудшения самочувствия во время тренировки необходимо незамедлительно обратиться к дежурному тренеру или администратору фитнес зоны.

6. Тренироваться разрешается только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой, исключающей скольжение. Подбор спортивной одежды необходимо осуществлять в соответствии с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и индивидуальных особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды.

Запрещается заниматься с голым торсом и босиком. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

7. Необходимо уважать окружающих, соблюдать личную и общественную гигиену.

Рекомендуем не использовать перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

8. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам.

9. До начала занятий на тренажере необходимо ознакомиться с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию. Данная информация расположена на тренажере или в непосредственной близости с ним. Посетители могут обратиться за помощью к дежурному тренеру в любой момент тренировки.

10. Запрещается использовать тренажеры не по назначению (в том числе, на группы мышц, не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, а также к поломке оборудования.

11. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах, снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера, снаряжения и инвентаря и сообщить об этом дежурному тренеру или администратору фитнес зоны. Запрещается самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров/оборудования, снаряжения и инвентаря.

12. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущих частей (и не только) и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.

13. Не оставляйте вещи (в том числе одежду, личное снаряжение, и т.д.) на тренажере, так как они могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для занимающегося или окружающих и (или) привести к поломке тренажера.

14. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию.

15. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Заходить на движущиеся части кардио тренажера и сходить с них, можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться. Тренируясь на беговой дорожке, нельзя оборачиваться назад.

16. Для работы со свободными весами нужно использовать в зале зону, специально предназначенную для этого. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке тренера фитнес зоны. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии

от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование/снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм.

17. После выполнения упражнения необходимо вернуть инвентарь на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть рабочим весом.

18. Необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного (физкультурного) процесса, не допускайте обезвоживания организма.

19. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям тренера. Запрещено использовать свою собственную методику, упражнения и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации тренера выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовленности и физического развития.

20. Необходимо быть внимательным и взаимно вежливым, избегать конфликтных ситуаций, не шуметь, не толкаться. Запрещается принимать пищу в фитнес зоне. Необходимо соблюдать требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории фитнес зоны, а также санитарно-гигиенических правил.

Администрация ООО Охта Кай