

ИНСТРУКТАЖ

о технике безопасности потребителя при посещении клуба *XFIT*

1. Правила техники безопасности для клиентов клуба в тренажерном зале

1.1. Общие требования безопасности

- 1.1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
- 1.1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.
- 1.1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.
- 1.1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
- 1.1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора. В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.
- 1.1.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.
- 1.1.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.
- 1.1.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 1.1.10. Требования безопасности перед началом занятий
- 1.1.11. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями.
- 1.1.12. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

1.2. Требования безопасности во время занятий

- 1.2.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
- 1.2.2. Не выполнять упражнения на неисправных тренажерах.
- 1.2.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

- 1.2.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 1.2.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.2.6. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.
- 1.2.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 1.2.8. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
- 1.2.9. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- 1.2.10. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 1.2.11. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
- 1.2.12. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 1.2.13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- 1.2.14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 1.2.15. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.
- 1.2.16. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 1.2.17. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- 1.2.18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- 1.2.19. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.
- 1.2.20. Выполняйте требования инструктора.
- 1.3. **Запрещается**
 - 1.3.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору.
 - 1.3.2. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
 - 1.3.3. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
 - 1.3.4. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.
 - 1.3.5. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
 - 1.3.6. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия.
 - 1.3.7. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.
 - 1.3.8. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.
 - 1.3.9. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.

- 1.3.10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 1.3.11. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 1.3.12. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 1.3.13. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.
- 1.3.14. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

2. Правила техники безопасности для клиентов клуба в зале групповых программ

- 2.1. Групповое занятие следует выбирать согласно своему уровню подготовленности.
- 2.2. В целях безопасности не разрешается нахождение в зале в обуви, которая не предназначена для тренировок, а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.
- 2.3. При употреблении воды рекомендуется не перемещаться по залу во избежание проливания воды на пол и создания условий для получения травм Членами клуба. О пролитой воде необходимо сразу сообщить инструктору Клуба или сотруднику на рецепции.
- 2.4. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
- 2.5. Участник занятий обязуется донести до тренера ограничения по здоровью, заболевания, травмы перед началом группового урока.
- 2.6. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 2.7. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 2.8. Не разрешается находиться в зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии и употреблять спиртные напитки и запрещённые препараты.
- 2.9. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

3. Инструктаж о технике безопасности проведен.

Потребитель _____/_____/