

Приложение № 5

**к Публичной оферте о заключении договора на
предоставление физкультурно-оздоровительных услуг**

**ИНСТРУКТАЖ о технике безопасности
потребителя при посещении клуба XFIT**

1. Правила техники безопасности в бассейне

- 1. Не разрешается нахождение в бассейне в непредназначенной для этого обуви и одежде или без нее, перемещаться по зоне бассейна босиком, бегать по кафельному покрытию бассейна и прыгать в воду с бортиков.**
- 2. Находиться в бассейне плавательной шапочке, а на обходных дорожках в противоскользящей обуви.**
- 3. Родители или лица их заменяющие (далее - Законные представители) обязаны информировать Тренера бассейна о планировании посещения бассейна с ребенком, который не умеет плавать.**
- 4. В бассейн Малой Чаши допускаются дети с 3 до 4 лет включительно только в сопровождении Тренера бассейна на занятия по расписанию Клуба и персональные тренировки. Законный представитель должен отдать ребенка лично Тренеру бассейна и может сопровождать его, находясь на территории бассейна.**
- 5. В бассейн Большой Чаши допускаются дети с 3 до 4 лет включительно при выполнении одновременно следующих условий:**
 - а) Успешного прохождения теста на умение плавать, т.е. быть способным проплыть 25 метров любым способом плавания. Результат теста, определяющий возможность допуска ребенка для проведения занятий в бассейне Большой Чаши, определяет тренер или инструктор бассейна. Результат заносится в специальный журнал за подписью тренера или Тренера бассейна и Законного представителя.**
 - б) Проведения персональных занятий с тренером.**
 - с) Присутствия персонального тренера и Законного представителя в непосредственной близости от ребенка в воде или на бортике бассейна.**
- 6. В бассейн Большой Чаши допускаются дети с 5 до 7 лет при выполнении одновременно следующих**

условий:

а) Успешного прохождения теста на умение плавать, т.е. быть способным проплыть 25 метров любым способом плавания. Результат теста, определяющий возможность допуска ребенка для проведения занятий в бассейне Большой Чаши, определяет тренер или Тренер бассейна. Результат заносится в специальный журнал за подписью тренера и Законного представителя.

б) Проведения персональных, групповых или самостоятельных занятий.

с) Присутствия персонального тренера и Законного представителя в непосредственной близости от ребенка в воде или на бортике бассейна при проведении персональных или групповых занятий.

д) Присутствия Законного представителя в воде и в непосредственной близости от ребенка при самостоятельных занятиях.

- 7. Ответственность за вред, причиненный жизни и здоровью ребенка во время проведения занятий в бассейне, несет тренер или инструктор бассейна. Лица, нарушающие правила и указания тренера/инструктора, по решению Исполнителя к занятиям не допускаются и обязаны покинуть бассейн.**
- 8. В бассейн Большой Чаши допускаются дети с 7 до 14 лет включительно для самостоятельного плавания при обязательном сопровождении Законного представителя, являющегося Членом Клуба, который должен находиться в воде и в непосредственной близости от ребенка.**
- 9. Находясь на территории бассейна, не разрешается бегать, прыгать с бортиков, играть в воде, плавать под водой задерживая на продолжительное время дыхание, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных канатах, сорить, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.**
- 10. Запрещается использование джакузи для плавания и игр. Детям младше 9 лет (включительно) пользоваться джакузи не разрешается.**
- 11. Прием и хранение пищи в зоне бассейна запрещен.**

- 12. Не разрешается находиться в зоне бассейна в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.**
- 13. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.**

2. Правила техники безопасности для клиентов клуба в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

- 1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.**
- 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 Законного представителя или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения законных представителей.**
- 3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.**
- 4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.**
- 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.**
- 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.**
- 7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в**

тренажерном зале (часы, висючие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

- 8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.**
- 9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.**
- 10. Требования безопасности перед началом занятий**
- 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.**
- 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.**

2. Требования безопасности во время занятий

- 1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.**
- 2. Не выполнять упражнения на неисправных тренажерах.**
- 3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.**
- 4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.**
- 5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.**
- 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.**
- 7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.**

- 8. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.**
- 9. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.**
- 10. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.**
- 11. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.**
- 12. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.**
- 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.**
- 14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.**
- 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.**
- 16. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.**
- 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.**

- 18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.**
- 19. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.**
- 20. Выполняйте требования инструктора.**

3. Запрещается

- 1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору.**
- 2. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).**
- 3. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.**
- 4. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.**
- 5. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.**
- 6. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия.**
- 7. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.**
- 8. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.**
- 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.**
- 10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.**
- 11. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.**

- 12. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.**
- 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.**
- 14. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.**

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

- 1. Групповое занятие следует выбирать согласно своему уровню подготовленности.**
- 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.**
- 3. При употреблении воды рекомендуется не перемещаться по залу во избежания проливания воды на пол и создания условий для получения травм Членами клуба. О пролитой воде необходимо сразу сообщить инструктору Клуба или сотруднику на рецепции.**
- 4. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.**
- 5. Участник занятий обязуется донести до тренера ограничения по здоровью, заболевания, травмы перед началом группового урока.**
- 6. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.**
- 7. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.**
- 8. Не разрешается находиться в зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии и употреблять спиртные напитки и запрещённые препараты.**
- 9. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.**