

Инструктаж о технике безопасности потребителя

Настоящие правила техники безопасности потребителя разработаны в соответствии с требованиями Постановления Правительства РФ от 30 января 2023 г. № 129 “Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг”. Инструктаж для самостоятельного ознакомления и отслеживания всех изменений размещается Исполнителем в Клубе, на Сайте или в Мобильном приложении.

Инструктаж о технике безопасности (далее по тексту - Инструктаж) утвержден Исполнителем, обязателен для всех посетителей Клуба, а также лицами, пользующимся Онлайн-услугами Исполнителя. В случае отказа потребителя от прохождения инструктажа о технике безопасности потребитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности.

1. Общие положения

1. Приступать к занятиям разрешается только после прохождения инструктажа о технике безопасности. В Клубе формата Пойнт, до посещения тренировок Клиент самостоятельно проходит инструктаж в формате онлайн, принимает настоящие правила путем проставления отметки («галочки») в соответствующем разделе на Сайте/в Мобильном приложении после ознакомления с настоящим документом.
2. Клуб формата Пойнт работает без постоянного присутствия персонала. В целях вашей безопасности настоятельно рекомендуем перед началом самостоятельных тренировок записаться на вводную тренировку с тренером, который профессионально объяснит правила работы всех тренажеров и составит подходящую программу тренировок. Это значительно снизит риск получения травм и повысит эффективность занятий.
3. В случае отказа Клиента от прохождения инструктажа о технике безопасности, Клуб не несет ответственности за ущерб, причиненный Клиенту (в том числе его жизни и здоровью) в связи с несоблюдением Клиентом Правил техники безопасности. Все риски, связанные с нарушениями техники безопасности, несет Клиент.
4. До начала посещения клуба рекомендуется пройти медицинское обследование и получить медицинское заключение о допуске к соответствующим видам мероприятий, так как Клиент клуба несёт персональную ответственность за

свое здоровье. В экстренных случаях, связанных с состоянием здоровья, звоните 112.

5. Запрещено тренироваться и находиться на территории Клуба в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.
6. Члены Клуба обязаны выполнять все правила, действующие на территории Клуба, размещенные на Сайте, в Мобильном приложении, либо на территории Клуба.

2. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

1. Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающегося. Клиент самостоятельно обязуется ознакомиться с правилами использования тренажеров, размещенных на оборудовании. Используйте каждый тренажер только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией по технике выполнения упражнения, обозначенной на самом тренажере в виде QR-кода.
2. В случае если Клиент не ознакомился с правилами использования тренажера, либо механизм его использования Клиенту не понятен, он обязуется воздержаться от использования такого оборудования во избежание возможных травм. Персонал клуба не несет ответственность за состояние здоровья Клиента и возможный травматизм, если Клиенту не понятны правила и порядок использования оборудования.
3. Занятия в тренажерном зале допускаются исключительно в закрытой обуви, предназначенной для занятий спортом, и с закрытым торсом. В целях соблюдения гигиены во время занятий на тренажерах необходимо пользоваться полотенцем, которое необходимо класть на тренажер перед выполнением упражнений.
4. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (браслеты, часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы.
5. До начала выполнения упражнения необходимо убедиться в отсутствии других занимающихся вблизи Вас, которые могут Вам помешать или которым помешать можете Вы сами. На территории тренажерного зала не заходите в рабочую зону других занимающихся.
6. 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.

7. 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.
8. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) незамедлительно сообщите об этом представителю Клуба по любому доступному каналу связи.
9. Необходимо использовать тренажеры и иное оборудование залов в соответствии с их прямым назначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров.
10. Запрещается дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств.
11. 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.
12. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Рекомендуется выполнять упражнения жим лёжа и приседания со штангой только со страховкой со стороны другого опытного занимающегося или инструктора тренажерного зала. Приседания со штангой разрешается выполнять, только убедившись, что высота расположения закрепленных на стойке держателей позволяет без помех снять с них штангу и положить ее обратно.
13. Члены клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами персональных тренеров Клуба. Посетители не имеют права проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.
14. Необходимо внимательно и аккуратно использовать отягощения, штанги, гантели, выполняя упражнения с ними плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Запрещается бросать спортивное оборудование (в том числе гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели) на пол.
15. После завершения упражнения необходимо убедиться, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении – штанга находится на стойках, блочный тренажер находится в крайней нижней точке

траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.

16. Запрещается разбрасывать весовые диски (блины), гири, гантели, необходимо возвращать их на место после завершения упражнения.
 17. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовленности и физического развития. Запрещено находиться в зале групповых тренировок во время проведения занятий, если Вы не являетесь участником тренировки и планируете заниматься не по программе, предоставленной тренером.
 18. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте человека, который в это время выполняет упражнение. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки – один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.
3. Правила техники безопасности для занятий на отдельных видах тренажеров.

КАРДИОТРЕНАЖЕРЫ

При использовании любого кардиотренажера:

1. Внимательно осмотрите тренажер на предмет видимых повреждений (трещины, торчащие детали, порванные ремни) до начала занятия.
2. Проверьте устойчивость тренажера, убедитесь, что он не шатается.
3. Протестируйте работу дисплея и кнопок управления.
4. Не рекомендуется резко и существенно изменять скорость бега или сопротивления.
5. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущиеся части, что спровоцирует опасную ситуацию.
6. Не рекомендуется резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

7. При обнаружении любых неисправностей или подозрительных звуков немедленно сообщите об этом в чат клуба или тренерскому составу и не используйте тренажер.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

8. Перед стартом встаньте на боковые платформы, а не на движущееся полотно.
9. Начинайте с низкой скорости (3-4 км/ч) и постепенно увеличивайте темп.
10. Не отвлекайтесь на телефон и другие устройства во время движения.
11. Обязательно пользуйтесь ключом безопасности, прикрепляя его к одежде.
12. Держитесь за поручни при изменении скорости или наклона.
13. Если не справляетесь со скоростью — немедленно нажмите на кнопку замедления или поставьте ноги на боковые панели, чтобы избежать падения.
14. Не прыгивайте с движущегося полотна — снизьте скорость до минимума.
15. После тренировки дождитесь полной остановки полотна.
16. Если беговое полотно движется неравномерно, замедляется или издает нехарактерные звуки, прекратите тренировку и сообщите о проблеме.

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

17. Крепко держитесь за поручни при входе и выходе с тренажера.
18. Начинайте движение плавно, без резких рывков.
19. Не меняйте направление движения на высокой скорости.
20. Сохраняйте вертикальное положение корпуса.
21. Внимательно следите за стабильностью педалей — если чувствуете неравномерное сопротивление или слышите скрип, прекратите тренировку.
22. Не становитесь на педали, если тренажер издает странные звуки или педали двигаются рывками.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

23. Правильно регулируйте сиденье перед началом тренировки — нога должна быть слегка согнута в колене при нижнем положении педали.

- 24. Убедитесь, что сиденье надежно зафиксировано и не двигается.
- 25. Проверьте плавность хода педалей перед началом интенсивной тренировки.
- 26. Не вставайте с седла во время тренировки.
- 27. Не крутите педали в обратном направлении на высокой скорости.
- 28. При появлении необычных звуков, вибрации или неравномерного сопротивления, остановитесь и сообщите о проблеме.

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

- 29. Проверьте целостность троса или цепи перед началом использования.
- 30. Убедитесь, что сиденье свободно перемещается по рельсам.
- 31. Поддерживайте ровную спину на протяжении всего движения.
- 32. Не сгибайте запястья при тяге.
- 33. Сначала выполняйте толчок ногами, затем подключайте руки.
- 34. Возвращайте рукоятку плавно, не отпускайте ее резко.
- 35. При возникновении рывков в движении, ослаблении троса или появлении необычных звуков немедленно прекратите тренировку.

СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

Силовая рама и Мультистанция со Смиттом

- 36. Всегда используйте замки безопасности при работе с тяжелыми весами.
- 37. Перед выполнением упражнения убедитесь, что гриф надежно закреплен.
- 38. Не выполняйте жим из-за головы без подготовки.
- 39. Не работайте с большими весами без страховки. В клубе без персонала это особенно опасно и может привести к серьезным травмам. Тренируйтесь с весом, который можете контролировать самостоятельно.

Отведение/Приведение ног и сгибание ног лежа

- 40. Регулируйте валики и сиденье под свои параметры.
- 41. Не допускайте чрезмерного веса и амплитуды движений.
- 42. Избегайте резких движений и рывков.

Подтягивание/Отжимание с упрощением (гравитрон)

- 43. Правильно установите противовес перед началом упражнения.
- 44. Плавно опускайтесь и поднимайтесь без резких движений.
- 45. Не раскачивайтесь во время выполнения упражнения.

Верхняя тяга/Гребная тяга и Баттерфляй

- 46. Настройте сиденье так, чтобы суставы находились в правильном положении.
- 47. Удерживайте корпус неподвижно, избегая раскачиваний.
- 48. Не используйте слишком большой вес, приводящий к нарушению техники.

Сгибание/Разгибание ног сидя и Скамья Скотта

- 49. Плавно выполняйте движения, избегая инерции.
- 50. Не блокируйте суставы в конечных точках амплитуды.
- 51. Регулируйте тренажер в соответствии с вашим ростом.

Жим ногами под углом 45 градусов

- 52. Убедитесь, что диски надежно закреплены замками.
- 53. Не выпрямляйте ноги полностью во избежание травм коленей.
- 54. Держите спину и голову прижатыми к опоре на протяжении всего движения.

СВОБОДНЫЕ ВЕСА И ОБОРУДОВАНИЕ

Скамьи (для пресса, мультипозиционные, гиперэкстензии)

- 55. Проверьте устойчивость скамьи перед началом упражнения.
- 56. Не делайте резких движений при выполнении упражнений.
- 57. На гиперэкстензии не прогибайтесь чрезмерно в пояснице.

Гантели и штанги

- 58. Возвращайте гантели и диски на стойки после использования.
- 59. Не бросайте гантели на пол.
- 60. При работе с большими весами используйте страховку или уменьшите вес.
- 61. Всегда используйте замки на грифах со свободными весами.

Фитнес-оборудование (мячи, TRX, эспандеры)

62. Проверяйте исправность оборудования перед использованием.
63. При работе с фитболами убедитесь, что рядом нет острых предметов.
64. При использовании TRX проверьте надежность крепления перед нагрузкой.

Коврики и оборудование для йоги

65. Соблюдайте безопасную дистанцию от других занимающихся.
66. Не выполняйте сложные асаны без надлежащей подготовки.
67. При использовании роликов начинайте с минимальной амплитуды.

4. Правила техники безопасности во время занятий в бассейне

1. Посещать бассейн разрешается только в плавательном костюме (купальник, плавки), плавательной шапочке (резиновой, тканевой) и специальной обуви. 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.
2. Перед посещением, а также после посещения зоны бассейна, спа, сауны и хамама в обязательном порядке принимается душ.
3. При подъеме или спуске по лестницам (чаша бассейна, коридор бассейна) необходимо крепко держаться за перила. Для спуска и при выходе из чаши бассейна необходимо пользоваться лестницами.
4. При посещении бассейна во избежание травм не разрешается бегать по бортику бассейна, прыгать с бортика бассейна в воду, висеть на ограждении дорожки, пользоваться оборудованием для аквааэробики при свободном плавании, жевать жевательную резинку, приносить острые и/или бьющиеся предметы на бортик бассейна. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.
5. Необходимо занимать плавательную дорожку по своему уровню подготовленности ориентируясь на указательные таблички на обходных дорожках бассейна, либо по рекомендации тренера.
6. Используйте полотенца и стелите их на скамью в парной. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с металлической решеткой сауны – это может вызвать сильные ожоги.
7. Члену Клуба с целью обеспечения личной безопасности, а также для профилактики травматизма необходимо строго

соблюдать информацию и рекомендации, указанные на информационных табличках, размещенных на территории бассейна, СПА зоны, сауны и хамама.

8. Рекомендуются немедленно покинуть парную, почувствовав дискомфорт (тошноту, головокружение, потерю ориентации, потемнение в глазах).
 9. 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 также возможные травмы, вызванные неконтролируемым пребыванием в сауне/хамаме.
 10. Запрещается на датчики в сауне, хамаме проливать воду, вешать какие-либо предметы, сушить одежду, полотенца и т.д. Запрещается входить в сауну в купальных костюмах, входить мокрыми.
 11. 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 потере ориентации и обморочному состоянию.
 12. В бассейне, спа-зонах, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба - будьте внимательны и аккуратны.
5. Правила техники безопасности в других зонах Клуба
1. Запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
 2. В душевых, раздевалках запрещено пользоваться косметическими средствами (кремами, мазями, масками, бальзамами, скрабами, и т.д.). Пожалуйста, относитесь уважительно к другим Посетителям, запахи косметических средств, а также непреднамеренный контакт с ними может вызвать аллергические реакции. А случайное попадание на пол или поверхность полок сделать поверхности скользкими и создать травмоопасную ситуацию.
 3. 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.
 4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно

покинуть помещение и сообщить об этом представителю Клуба.

В соответствии с пунктом 24 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утв. Постановлением Правительства РФ от от 30.01.2023 N 129, стороны освобождаются от ответственности за полное или частичное неисполнение обязательств по договору в случае непредвиденных обстоятельств, возникших после его заключения в результате событий чрезвычайного характера (форс-мажорные обстоятельства), которые стороны не могли предвидеть и предотвратить.

В случае нарушения и пренебрежения Правилами техники безопасности 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 данный инструктаж о технике безопасности, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ.