



УТВЕРЖДАЮ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «Магис-Спорт»
В.А. ГОРДЕЙЧИК
«26» августа 2024 г.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА «МАГИС-СПОРТ»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила техники безопасности фитнес-клуба «Магис-Спорт» (далее – Правила) разработаны в соответствии с пунктом 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утв. постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 N 129.

1.2. Для целей настоящих Правил используются следующие основные понятия:

«Клуб» – фитнес-клуб «Магис-Спорт», расположенный по адресу: Российская Федерация, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Взлетная, д. 25.

«Заказчик» - физическое лицо, юридическое лицо или индивидуальный предприниматель имеющие намерение заказать либо заказывающие физкультурно-оздоровительные услуги (осуществившее акцепт оферты) по договору публичной оферты на оказание услуг фитнес-клуба «Магис-Спорт».

«Член Клуба»/«Клиент»- фактический потребитель услуг Клуба, в пользу которого заключается договор в объеме определенного вида Клубного членства.

«Исполнитель» - ООО «Магис-Спорт» (ИНН: 2225075538, ОГРН: 1062225008450), юридический адрес: 656006, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Взлетная, 25.

1.3. Настоящие Правила размещаются непосредственно в отделах продаж Клуба по адресу: 656006, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Взлетная, д. 25 и публикуются на официальном сайте Клуба в сети Интернет: <https://magis-sport.ru>.

1.4. **Приступать к занятиям допустимо только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности. Клиенты клуба обязаны ознакомиться с Правилами до начала пользования услугами и сервисами фитнес-клуба «Магис-Спорт», поставить подпись об ознакомлении в Журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.**

1.5. Членам Клуба и их гостям при проведении занятий в Клубе требуется соблюдать настоящие Правила, Правила посещения фитнес клуба утв. 01.04.2021 г., общепринятые правила поведения, основные правила личной и общей гигиены, расписание занятий, установленные правила во время занятий, обеспечивать соответствие своей экипировки условиям тренировок.

До начала занятий Клиенту необходимо проконсультироваться с врачом /медицинским работником в соответствующей медицинской организации на предмет отсутствия у Клиента медицинских противопоказаний для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (в том числе, занятий фитнесом). Следует воздержаться от занятий при наличии медицинских противопоказаний (всю ответственность за последствия этих занятий, несмотря на наличие медицинских противопоказаний, Клиент принимает на себя).

Основные возможные причины травм на занятиях, тренировках: недостаточная общефизическая подготовленность, неудовлетворительное состояние здоровья, недисциплинированность.

2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. На территории тренажерного зала Члены Клуба/Клиенты должны соблюдать общие «Правила посещения фитнес клуба» утв. 01.04.2021 г.,

- 2.2. Для отдельных тренажеров, других видов оборудования и инвентаря устанавливаются специальные правила техники безопасности – они размещаются на/или в непосредственной близости от соответствующего тренажера. Необходимо строго соблюдать такие специальные правила техники безопасности.
- 2.3. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
- 2.4. Дышите правильно, выдыхайте на усилии и вдыхайте при опускании снаряда (в случае задержки дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае, это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания).
- 2.5. Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с инструктором или страхующим партнёром для безопасности.
- 2.6. Занятия в тренажерном зале допускаются исключительно в закрытой обуви, предназначенной для занятий спортом и с закрытым торсом.
- 2.7. Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы), Клуб извещает об этом объявлением, размещенным в непосредственной близости от тренажера на видном месте.
- 2.8. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.
- 2.9. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Клиенты Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие степени физической подготовки.
- 2.10. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.
- 2.11. Кардиотренажеры оборудованы специальными электронными программами. В случае затруднения установки кардиооборудования, обратитесь за помощью к дежурному тренеру/инструктору тренажерного зала. При занятиях на кардиотренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардиотренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
- 2.12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения технической неисправности силовых или кардиотренажеров необходимо незамедлительно поставить в известность о таком повреждении тренера/инструктора или иного сотрудника Клуба. Самостоятельное устранение неисправности оборудования не допускается.
- 2.13. Запрещается передвигать тренажеры.
- 2.14. Внимание! Дети в возрасте до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только с персональным тренером и с разрешения родителей, согласованного с тренером тренажерного зала.
- 2.15. В часы наибольшей загруженности залов, соблюдайте очередность в использовании тренажеров, оборудования.
- 2.16. Занятия в тренажерном зале при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения (похмельный синдром) СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 2.17. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.
- 2.18. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 2.19. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 2.20. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью дежурного инструктора. Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.

- 2.21. При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.
- 2.22. Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.
- 2.23. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.
- 2.24. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 2.25. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 2.26. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели, после выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
- 2.27. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и обезопасит Вас от получения травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.
- 2.28. Тренируйтесь только в соответствующей спортивной форме. Форма одежды должна состоять из закрытой обуви, спортивного трико или шорт, футболки или майки. 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. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
- 2.29. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся, режущие и другие посторонние предметы. Запрещается заниматься с голым торсом.
- 2.30. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы другим Клиентам, которые в это время выполняют упражнения. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
- 2.31. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным или резким запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- 2.32. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 2.33. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 2.34. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 2.35. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала или любому сотруднику Клуба.
- 2.36. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

2.3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ:

- 2.3.1. Амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Работая с отягощениями при разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.
- 2.3.2. Никогда без нужды не сгибайте туловище вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).
- 2.3.3. Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз – любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).

2.3.4 Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести

к суставной слабости.

2.3.5. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.

2.3.6. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.

2.3.7. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.

2.3.8. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

2.4. В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

2.4.1. Приступать к занятиям без вводного инструктажа тренера/инструктора тренажерного зала.

2.4.2. Кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой.

2.4.3. Заниматься в зале в открытой обуви.

2.4.4. Трогать спортивные снаряды ногами, снимать диски со штанги с одной стороны по два, три и более сразу.

2.4.5. Поднимать штангу с предельными весами без страховки.

2.4.6. Заниматься на неисправных тренажерах.

2.4.7. Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты.

2.4.8. Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели).

2.5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ И В ЗОНАХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

2.5.1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.

2.5.2. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.

2.5.3. Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.

2.5.4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя согласно расписанию.

2.5.5. Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.

2.5.6. На занятиях запрещается пользоваться мобильным телефоном.

2.5.7. Запрещается использовать инвентарь залов не по назначению.

2.5.8. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.

2.5.9. При опоздании на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить к занятию.

2.5.10. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, которые могут причинить вред себе или окружающим, необходимо снять до занятия.

2.5.11. К участию в групповых занятиях Взрослого Клуба допускаются лица не моложе 14 лет. Рекомендуем воздержаться от посещения групповых программ высокого уровня подготовленности лицам возраста до 16 лет.

2.5.12. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых программ. Инструктор вправе ограничить доступ на занятия, если визуально наблюдает у Клиента признаки переутомления или гипогликемии (снижения уровня сахара в крови).

2.5.13. Будьте внимательны в процессе занятия, соблюдайте правильность расстановки, старайтесь соблюдать необходимую дистанцию, не мешая другим клиентам выполнять упражнения.

3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ

3.1. ПОСЕТИТЕЛИ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА ОБЯЗАНЫ:

- 3.1.1. Посещать душ перед плаванием в бассейне (без купального костюма с мылом и мочалкой).
- 3.1.2. Присутствовать в зоне плавательного бассейна только в специальной обуви и одежде (купальный костюм или плавки, шлепанцы, шапочка).
- 3.1.3. В воду входить по специальным лестницам спиной к воде.
- 3.1.4. Наряду с разделителями дорожек на дне бассейна, по середине каждой дорожки расчерчена линия темного цвета. Разделительные линии предназначены для того, чтобы организовать движение, ориентирование внутри каждой дорожки.
- 3.1.5. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек необходимо держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавать помех другим пловцам и двигаться прямолинейно и придерживаться своей стороны.
- 3.1.6. При необходимости пользоваться оборудованием (доски, колобашки, лопатки, ласты и т.п.). После использования убирать оборудование в специально отведенные места.

3.2. ПОСЕТИТЕЛЯМ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.2.1. Создавать ситуации опасные для жизни и здоровья окружающих посетителей плавательного бассейна. Хватать купающихся, подавать ложные сигналы тревоги.
- 3.2.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения, а также при наличии кожных заболеваний, ссадин, порезов, медицинских повязок и лейкопластырей.
- 3.2.3. Входить в раздевалки, в помещение (зона) бассейна без сменной обуви, в верхней одежде. Перемещаться по зоне бассейна рекомендуется в резиновой обуви. Ходить босиком в бассейне запрещено. Будьте осторожны при ходьбе по мокрому полу.
- 3.2.4. Плавать без шапочек. При посещении бассейна волосы необходимо убирать под плавательную шапочку. Короткая стрижка не является основанием плавания без шапочки, наличие шапочки – обязательно в любом случае. В случае ее отсутствия, шапочку можно приобрести за отдельную плату на рецепции Клуба. Инструктор вправе ограничить доступ в бассейн Клиенту Клуба без плавательной шапочки.
- 3.2.5. Плавать в хлопчатобумажных плавках и трусах, не предназначенных для занятий в бассейне.
- 3.2.6. Прыгать с тумбочек без разрешения дежурного инструктора.
- 3.2.7. Висеть на волногасящих дорожках.
- 3.2.8. Бегать по бортику и нырять с разбега в воду.
- 3.2.9. Плавать поперек бассейна, по левой стороне дорожки, сидеть на ней.
- 3.2.10. Приносить бьющиеся, взрывчатые, колющие предметы и ядовитые вещества.
- 3.2.11. Нарушать порядок и нормы общественного поведения, грубо и неуважительно относиться к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
- 3.2.12. Втирать в кожу мази и крема перед посещением бассейна.
- 3.2.13. Пользоваться мыльными принадлежностями в ванне бассейна.
- 3.2.14. Употреблять жевательную резинку во время занятий.
- 3.2.15. Входить в служебные и прочие технические помещения.
- 3.2.16. Категорически запрещается оправление естественных потребностей в ванну бассейна.
- 3.2.17. Курить в помещении бассейна.
- 3.2.18. Приносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна.
- 3.2.19. Находиться в воде, более положенного времени, установленного контрактом/клубной картой (в случае приобретения услуг с временными ограничениями по посещению).
- 3.2.20. Запрещается оставлять дежурному инструктору на сохранение мобильные телефоны, ключи и иные ценные вещи.

3.3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В БАССЕЙНЕ

3.3.1. Дети не достигшие возраста 14 (четырнадцать) лет не допускаются к занятиям в бассейне в отсутствии группового или персонального тренера. Занятия для детей, не достигших 14 (четырнадцать) лет под руководством родителей, знакомых и родственников запрещены. Персональные тренировки проводят только тренеры Клуба.

3.3.2. Пользование ванной детского бассейна для начального уровня подготовки разрешено только детям в возрасте до 9 (девяти) лет включительно. В случае если ребенок старшего возраста не имеет первоначального навыка плавания, допуск в малую ванну осуществляется на усмотрение тренера.

3.3.3. Дети допускаются к занятиям в секциях по плаванию/персональным тренировкам по плаванию только при наличии соответствующей справки из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний, а также справки об отрицательном анализе соскоба на энтеробиоз.

3.3.4. Для занятий по плаванию у Ребенка должны быть принадлежности для душа (мыло, мочалка, шампунь, полотенце, тапочки); плавательные принадлежности (плавки/купальник, плавательная шапочка и плавательные очки).

3.3.5. Законные представители несовершеннолетних должны самостоятельно доводить ребенка до раздевалки и передавать его дежурному инструктору, не менее, чем за 15 минут до начала занятия, и не менее чем за 10 минут до начала занятия в каркасном бассейне. В случае опоздания ребенка к установленному времени для передачи дежурному инструктору на групповое занятие, он к занятию не допускается, Ребенок считается посетившим занятие.

3.3.6. Дежурные инструкторы осуществляет сопровождение детей (от раздевалки до ванны бассейна и обратно) в возрасте от 2,5 до 6 лет включительно.

3.3.7. До начала занятий дежурный инструктор помогает Ребенку:

переодеться; вымыться в душе с мылом и мочалкой (без одежды); надеть купальный костюм (плавки), шапочку и плавательные очки; проводить ребенка в помещение бассейна.

После окончания занятия дежурный инструктор помогает Ребенку: покинуть помещение бассейна; принять душ; одеться; просушить волосы; покинуть раздевалку.

3.3.8. Вход и выход из воды разрешается только по команде тренера, по специальным лестницам, спиной к воде.

3.3.9. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину и выполнять все указания тренера.

3.3.10. Категорически запрещено:

- самовольный вход в воду без команды тренера;
- подавать ложные сигналы о помощи;
- подныривать, мешать плыть другим;
- бегать, шуметь, толкаться в помещении бассейна и раздевалках;
- проносить посторонние предметы, висеть или сидеть на бортиках и лестницах;
- бросать плавательные доски и другой спортивный инвентарь с бортиков в воду или из воды на кафель;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга, наваливаться друг на друга, снимать шапочку для плавания, прыгать в воду с бортиков и лестниц.

3.3.11. При появлении признаков переохлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа»), необходимо немедленно сообщить тренеру и прекратить занятие.

3.3.12. В случае визуального установления тренером у Ребенка признаков переохлаждения, указанных в п. 3.3.1. настоящих Правил, тренер имеет право прекратить дальнейшее продолжение занятия.

3.3.13. Опоздавшие и не готовые к занятиям дети (отсутствие купальных принадлежностей) на территорию бассейна не допускаются.

3.3.14. В случае нарушения ребенком общих требований по безопасности при проведении занятий по плаванию, с законными представителями ребенка проводится профилактическая беседа. Администрация Клуба оставляет за собой право расторгнуть

договор с законным представителем ребенка, допустившим нарушение требований техники безопасности в бассейне.

3.3.15. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) можно только с разрешения и под руководством тренера.

3.3.16. При получении травмы, ощущения боли сообщить об этом тренеру немедленно.

3.3.17. В конце занятия с разрешения тренера необходимо выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде, организованно покинуть помещение бассейна. Принять душ, одеться, просушить волосы. Покинуть раздевалку.

3.3.18. Детский бассейн не предназначен для нахождения в нем взрослых Клиентов Клуба, исключением является секция Мама+малыш.

4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОНЫ САУНЫ, ХАМАМ И ДУШЕВЫХ

4.1. Запрещается посещать сауну, хамам и душевые в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

4.2. Перед посещением сауны раздельного использования необходимо снять с себя всю одежду. Обувь необходимо оставлять перед входом в сауну.

4.3. Во избежание получения ожогов снять с себя ювелирные, металлические украшения, пирсинг, часы и очки; во избежание теплового удара взять в парную соответствующий головной убор (Клуб рекомендует Вам оставлять ценные вещи в специальных сейфах для хранения – арендных ячейках).

4.4. Перед входом в сауну необходимо: - принять душ, стараясь при этом не мочить голову; уходя из душевой кабины закрыть воду в душе. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, посещать сауну, не смыв декоративную косметику.

4.5. Для сидения на полке используйте полотенце. Сидение на полке без использования подстилки не допускается. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки – это может вызвать сильные ожоги.

4.6. Нельзя накрывать каменку посторонними предметами, лить воду на электрическую каменку – это может привести к замыканию электрической цепи и пожару.

4.7. В саунах, хамам и душевых необходимо передвигаться спокойным шагом. В противном случае, возможно, поскользнуться на мокром полу и получить серьезные ушибы и травмы.

4.8. Администрация клуба рекомендует:

- после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить); при нахождении в парной в горизонтальном положении, во избежание головокружения не вставать резко после пропарки. Перед тем как встать и уходить из парной нужно принять сидячее положение и 20-30 секунд посидеть.

- находясь в сауне необходимо следить за своим самочувствием и не превышать рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время пребывания в сауне (в среднем 10-20 минут);

- почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к администрации Клуба; во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма; - отдыхать между заходами в парилку рекомендуется 15-20 минут. Максимальное рекомендуемое время непрерывного нахождения в помещении сауны – 20 минут.

4.9. В сауне, хамам и душевых запрещается:

- бегать и прыгать
- сушка вещей (обуви);
- окрашивание волос;
- проведение массажа тела;
- принимать алкоголь, курить;
- посещать сауну в период острых или хронических заболеваний, а также с повышенной

температурой тела;

- поливать камни водой и иными жидкостями;
- эстетическое бритье и использование любых видов бритвенных устройств;
- мытье обуви, стирка;
- использование электроприборов (например фен) во избежание поражения электрическим током.

4.10. В часы наибольшей загруженности сауны, хамам и душевых соблюдайте очередность ее посещения.

4.11. Внимание! Самостоятельное посещение сауны, хамам детьми, не достигшими 14-летнего возраста, без сопровождения родителей не допускается.

4.12. При не исправностях оборудования и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность процедуры известить об этом инструктора либо администрацию Клуба.

5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СОЛЯРИЯ

5.1. Загорать в солярии могут лица старше 14 лет.

5.2. Перед посещением солярия обязательно проконсультироваться с врачом на предмет наличия или отсутствия противопоказания для посещения солярия.

5.3. После первого сеанса загара необходим перерыв – не менее 1 (одного дня). Если через день не возникают нежелательные реакции кожи, можно продолжить сеансы загара.

5.4. Не рекомендуется загорать более 1 раза в день.

5.5. Будьте внимательны к принимаемым Вами лекарствам и используемым косметическим средствам (духи, декоративная косметика, аромамасла и т.п.): вещества, содержащиеся в них, могут вызвать в комбинации с загаром нежелательные реакции.

5.6. Перед принятием сеанса загара очищайте кожу (рекомендация: постарайтесь не использовать декоративную косметику за 1 день до загара).

5.7. Перед сеансом загара необходимо снять все украшения.

5.8. Внимание: не допускается использование средств против солнечных ожогов, т.к. вещества, содержащиеся в них, влияют на качество загара, делая его неэффективным.

5.9. Во время сеанса необходимо обязательно защищать глаза солнцезащитными очками, так как ультрафиолет, воздействующий непосредственно на глаза, может вызвать различные поражения глаз.

5.10. Перед входом в кабину солярия нужно снять с себя одежду, обувь, аккуратно прибрать длинные волосы.

5.11. Допускается использование только специальной косметики для загара в солярии, соответствующей типу кожи. Косметику необходимо нанести на кожу перед входом в кабину, приготовить солнцезащитные очки.

5.12. Войдя в кабину солярия, необходимо надеть солнцезащитные очки, закрыть аккуратно дверь кабины, для чего сверху кабины расположены ручки.

5.13. Нажать кнопку «Пуск». Для регулирования потоков воздуха использовать кнопки с изображением вентилятора «-» или «+».

5.14. По истечении времени сеанса загара открыть дверь кабины.

5.15. Для входа в кабину солярия необходимо досуха вытереться полотенцем.

6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕТСКОМ КЛУБЕ

6.1. Для посещения Ребенком Детского Клуба «Магис Дети» впервые или после длительного перерыва необходимо предоставить справку из медицинского учреждения, подтверждающую отсутствия контакта Ребенка с инфекционными больными. Срок действия справки – не позднее 3 (трех) дней до даты посещения Клуба.

6.2. Дети допускаются к занятиям в секциях/персональным тренировкам только при наличии справки из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний у ребенка для занятий в соответствующей секции (единоборства, плавание и т.д.). Для допуска к занятиям по плаванию дополнительно необходимо предоставить справку об

- отрицательном анализе соскоба на энтеробиоз. Срок действия справки, подтверждающей отрицательный анализ – не позднее 30 (тридцати) дней до даты посещения Клуба.
- 6.3. Законные представители или иные сопровождающие Ребенка лица обязаны разъяснять Ребенку Правила Клуба, призывать их к соблюдению дисциплины.
- 6.4. На территорию Детского Клуба запрещается приносить продукты питания, а также напитки в стеклянной таре. На территории Клуба прием пищи может осуществляться только в зоне кафе.
- 6.5. Администрация Клуба запрещает приносить в Детский Клуб собственные игрушки. Все оборудование в Детской комнате и в Клубе в целом проходит ежедневную обработку, поэтому запрещается приносить личные игрушки/инвентарь из дома. За негативные последствия для ребенка и других посетителей Клуба, наступившие вследствие использования собственных игрушек с опасными свойствами, несет ответственность законный представитель ребенка.
- 6.6. В Детском Клубе имеются следующие зоны: детская комната; зал групповых программ; Бассейн; зал единоборств, детская зона тренажерного зала, оборудованная подростковыми тренажерами (от 9 лет до 13 лет включительно), сауна, классы для проведения досуговых занятий.
- 6.7. В детской комнате детям запрещено находиться в обуви. Необходимо одевать носки.
- 6.8. Родители ребенка во время посещения ребенком Детской комнаты должны находиться в Клубе, но не в Детской Комнате.
- 6.9. Приходить в Детскую комнату или уходить из нее детям до 6 (шести) лет включительно разрешено только в сопровождении родителя, инструктора либо специалиста по работе с детьми.
- 6.10. По достижении детьми школьного возраста (7 лет) и при наличии письменного заявления (согласия) от родителей, ребенок вправе самостоятельно посещать Клуб. Все заявления подаются родителями ребенка в письменном виде на имя Управляющего детским клубом.
- Перемещение детей с 1,5 до 13 лет внутри Клуба из одной зоны в другую, разрешено только в сопровождении инструктора или педагога.
- 6.11. Для посещения спортивных секций Детского Клуба, ребенок должен быть переодет в удобную спортивную одежду и спортивную обувь.
- 6.12. Групповые программы проводятся по расписанию Детского Клуба, утвержденному Администрацией. Клуб оставляет за собой право вносить изменения в расписание, заменять тренеров.
- Мы рекомендуем приводить детей на групповые занятия в соответствии с их возрастом и уровнем подготовленности. Возрастные ограничения, указаны в описании уроков (занятий). Инструктор вправе не допустить до урока ребенка младше или старше указанного в расписании возраста. Кроме того, инструктор имеет право не допустить ребенка на занятие, не соответствующее его уровню подготовленности.
- 6.13. Посещение и использование детьми до 13 (тринадцати) лет включительно тренировочных зон Клуба вне сетки занятий детского клуба не разрешается.
- 6.14. Во время проведения групповых программ Детского Клуба, персонального тренинга, посещения ребенком игровой комнаты, детям не разрешается жевать жевательную резинку.
- 6.15. Во время проведения групповых программ Детского Клуба, персонального тренинга, посещения ребенком игровой комнаты, дети обязаны строго выполнять указания инструктора групповых программ, персонального тренера, специалиста по работе с детьми.
- 6.16. При передаче ребенка для участия в групповой программе/персональному тренеру, следует сообщить инструктору групповых программ/персональному тренеру об имеющихся медицинских ограничениях, противопоказаниях, особенностях развития ребенка.
- 6.17. Присутствие законных представителей или иных сопровождающих Ребенка лиц, допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.
- 6.18. Во избежание создания травмоопасных ситуаций, дети, опоздавшие на начало урока, более чем на 5 (пять) минут, по усмотрению инструктора/тренера могут быть не допущены до занятия.