

ООО «Академия спорта»

Утверждено _____

Генеральный директор Калмыков М.В.

Правила Сети семейных фитнес-клубов «Академия спорта»

В фитнес-клубе ООО «Академия спорта» установлены правила, обязательные для всех клиентов и гостей ФИТНЕС КЛУБА. Предлагаем Вам внимательно ознакомиться с данными правилами и придерживаться их. Цель правил - создание более безопасных, оптимально комфортных условий для тренировок. В случае нарушения правил, администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер воздействия. Действующие правила Вы всегда можете получить у администратора или ознакомиться с ними на сайте.

В случае необходимости Правила клуба могут быть пересмотрены или дополнены Администрацией.

Каждые новые Правила клуба заменяют предыдущие.

Условия оказания услуг.

Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль состояния здоровья и т. п.). Предоставляя свои услуги, клуб руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

Член ФИТНЕС КЛУБА гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения и что физические нагрузки не причинят вреда его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с ФИТНЕС КЛУБА. В случае визуального обнаружения у Члена ФИТНЕС КЛУБА грибковых или иных заболеваний представляющих угрозу здоровью других Членов клуба Администрация в праве предложить члену Фитнес - клуба предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья.

Клиентки, посещающие группу для беременных, должны начинать занятия только после разрешения врача, представив справку или дав собственную расписку о том, что самочувствие позволяет посещать группу для беременных.

Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.

1. Ни Администрация ФИТНЕС КЛУБА, ни его персонал не несут ответственности за возможные инциденты, которые могут иметь место при неправильном использовании

спортивного оборудования, утерю личных вещей, содержания ячеек хранения или ненадлежащего поведения членов ФИТНЕС КЛУБА, или их гостей.

2. Члены клуба несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу оборудования клуба.

3. Перед началом тренировок клиент обязан ознакомиться с правилами техники безопасности. Выполнение Правил техники безопасности строго обязательно (см. правила техники безопасности).

4. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил техники безопасности клуба.

5. Клуб не несет ответственности за вред здоровью или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

6. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья члена клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

7. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями, профилактических и ремонтно-строительных работ, клуб ответственности не несет.

8. Кино- и фотосъемка без договоренности с администрацией клуба запрещена.

9. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой клуба запрещено.

10. Клиенты могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов клуба, не имеют право проводить персональные тренировки для других клиентов.

11. Посещение ФИТНЕС КЛУБА в нетрезвом или нездоровом состоянии запрещено. Все помещения клуба являются зонами, свободными от курения.

12. Обращаем Ваше внимание на то, что администрация и персонал ФИТНЕС КЛУБА не несут ответственность за ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалках.

13. Пребывание детей в ФИТНЕС КЛУБЕ разрешается только в присутствии одного из родителей, являющегося членом ФИТНЕС КЛУБА.

Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале , кардизоне, и прочих зонах фитнес-клуба ООО «Академия спорта»

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-

летнего возраста.

2. 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 (сланцы, тапочки).
3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
5. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо персонального тренера.
6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персональным тренером.
7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
8. Необходимо соблюдать вес предельно допустимых нагрузок на гриф. Данная маркировка находится на торце грифа.
9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала.
13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

15. 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 дежурному инструктору тренажерного зала.
16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.
19. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).
20. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, закрепить клипсу экстренной остановки тренажера на верхней части одежды, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
21. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
22. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера.
23. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).
24. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.
25. Подстилайте полотенце на скамью тренажера, коврик перед тем, как начать выполнять упражнение. Люди в зале активно потеют, и на сиденьях остаются следы. Проявляйте внимание к окружающим и в то же время позаботьтесь о собственной гигиене.
26. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос - обращайтесь к инструктору или администратору - они всегда Вам

помогут.

27. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети с 16 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей). Во всех случаях ответственность за поведение и состояние здоровья несовершеннолетних клиентов Клуба несут их родители (или иные законные представители).

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ КАРДИО ТРЕНИРОВОК

Допуск к кардио тренировкам при заболевании сердечно сосудистой системы может дать только врач.

1. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
2. Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим инструктором рекомендациями.

ЗАНЯТИЯ НА КАРДИО ТРЕНАЖЕРАХ

1. Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:
 - не разговаривать с человеком стоящим сзади Вас;
 - не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.
2. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стэппере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
3. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.
4. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.

ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ

1. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
2. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете

сильные болевые ощущения.

3. Не выполнять движения до появления сильной боли.

4. Не делать маховых и баллистических движений.

5. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ КЛУБЕ ООО «Академия спорта»

- Возраст детей имеющих право находиться в детском клубе от 3 до 6 лет
- Посещение Детского клуба строго в сменной обуви и удобной для подвижных игр одежде
- Переодевание детей осуществляется исключительно в детской раздевалке
- Посещение тренировок строго в спортивной обуви и одежде
- Родитель или ответственное лицо (бабушка, няня и т.п.) обязан передать ребенка Дежурному педагогу лично, так же лично забрать его из Детского клуба, поставив в известность Дежурного педагога
- Время пребывания детей в детском клубе не более 3-х часов, в случае от отсутствия клубной карты не более 1,5 часа.
- Во время нахождения ребенка в Детском клубе, родитель или ответственный (родственник, няня) не имеет права покидать фитнес клуб
- Родитель несет ответственность, за естественные нужды ребенка, во время его нахождения в Детском клубе
- Кормление детей на территории Детского клуба запрещено, для того что бы покормить детей, Вы можете пройти в раздевалку
- Дежурный педагог Детского клуба вправе попросить предоставить родителя справку о состоянии здоровья ребенка
- В случае асоциального поведения ребенка, Дежурный педагог вправе отказать в нахождении ребенка в Детском клубе
- В случае если ребенок не участвует в занятии (тренировке) и мешает педагогу (тренеру) его проводить, педагог (тренер) вправе удалить ребенка с занятия (тренировки)
- Нахождение детей в Детском клубе в возрасте от 6 до 12 лет разрешено в перерывах между тренировками соответствующими расписанию, так же родитель или ответственный должен предоставить расписку об ответственности за время нахождения ребенка в Фитнес

клубе и лично привести и забрать ребенка из Детского клуба

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ И ДРУГИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

- при первом посещении занятий обязательно скажите об этом преподавателю (первыми считаются не менее 5-ти занятий у одного преподавателя).
- предупредите преподавателя о хронических заболеваниях, проблемах в суставах, высоком или низком давлении, менструациях.
- приходите на занятия согласно уровню подготовленности
- внимательно слушайте преподавателя и выполняйте все его указания во время практики.
- использование оборудования только под руководством преподавателя.
- если вы почувствовали недомогание, немедленно сообщите об этом преподавателю.
- перевернутые позы выполнять только под руководством преподавателя на пустой желудок (прием пищи за 2,5-3 часа до занятия), кушать после занятия можно не ранее чем через полчаса.
- своевременно приходите на групповые занятия, так как программа отдельных тренировок строится нашими тренерами таким образом, что если Вы начинаете тренировку с опозданием, не разогревшись и не подготовившись, это может нанести вред вашему здоровью. Надеемся на Ваше понимание относительно пунктуальной явки на занятия. При опоздании тренер может не допустить Вас на занятие, просим выполнять данное требование, это может быть связано с вашей безопасностью.
- запрещено использовать мобильные телефоны в зале групповых занятий (остановка во время занятия вредит Вашему здоровью, телефонные звонки во время проведения тренировки, мешают группе и инструктору).
- тренировка в «уличной» обуви и без спортивной обуви запрещена (исключением являются тренировки, на которых можно тренироваться босиком). не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без соответствующей команды инструктора.
- ожидая начала тренировки, пожалуйста, не мешайте занятию группы, громко разговаривая и преждевременно готовя для себя оборудование. Ожидайте начала тренировки в раздевалке или в свободной зоне.

- после занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).
- администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора.
- групповые занятия проводятся по расписанию.
- следите за информацией на стендах или на сайте

ЭТИКЕТ В КЛУБЕ

На территории Клуба запрещается:

- курить;
- находиться в нетрезвом состоянии;
- употреблять спиртные напитки, наркотики и не разрешенные медикаменты;
- приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, режущее, колющее), а также легковоспламеняющиеся жидкости, баллоны (баллончики) со сжатым газом;
- приносить пищу на тренировочную зону;
- жевать жвачку во время тренировок;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба;
- производить любую фото- и видеосъемку на территории ФИТНЕС КЛУБА;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.