

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ЗАЛАХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ, БАССЕЙНЕ,
ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ, ТЕННИСНОМ КОРТЕ.**

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех резидентов фитнес-клуба KINEXT.

1. Приступать к занятиям допускается только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, а в тренажерном зале также после прохождения вводного инструктажа (функционального тестирования с персональной тренировкой в тренажерном зале) с тренером.

2. Приступая к занятиям, резидент клуба тем самым подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье резидент клуба несёт самостоятельно. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача, это может обезопасить от травм и повысить эффективность тренировок.

3. Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающегося. Персонал клуба не несёт ответственность за состояние здоровья резидента клуба и возможный травматизм, если резидент клуба занимается без персонального тренера.

4. Запрещается приступать к занятиям при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом тренеру или администратору и любому занимающемуся рядом.

5. Занятия в залах разрешены только в чистой спортивной обуви. Для занятий необходимо использовать кроссовки или другую удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать открытую обувь (тапочки/сланцы), чешки, обувь на высоких каблуках, с шипами, а также тренироваться босиком.

6. Запрещается находиться в залах с обнаженным торсом.

7. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в залах (браслеты, часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы.
8. Перед каждым занятием в любой зоне фитнес-клуба необходимо проводить разминку, которая плавно подготовит организм к последующей работе.
9. До начала выполнения упражнения необходимо убедиться, что длинные детали одежды, шнуры, полотенца не попадут на движущиеся детали тренажёров.
10. Для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в тренажерном зале возможно при прохождении вводного инструктажа. Резидент может использовать QR-код, размещенный на тренажере, пройдя по которому откроется инструкция по использованию тренажера. Используйте кнопки вызова дежурного тренера, которые расположены на тренажерах в случае возникновения дополнительных вопросов.
11. Запрещается приступать к занятиям на тренажёре или со спортивными снарядами, если вы не знаете, как пользоваться таким тренажёром или снарядами.
12. Необходимо использовать тренажеры и иное оборудование залов в соответствии с их прямым назначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров.
13. Допускается передвигаться по тренажерному залу, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по тренажерному залу или отвлекать внимание занимающихся другими способами.
14. Не рекомендуется отвлекаться во время выполнения упражнений, разговаривать или задавать вопросы другому занимающемуся во время выполнения им упражнения.
15. До начала выполнения упражнения необходимо убедиться в отсутствии других занимающихся вблизи вас, которые могут вам помешать или которым можете помешать вы сами.

16. Запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гириями, гантелями, весовыми дисками (блинами), штангами, гимнастическими палками (бодибарами) на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся.

17. До начала выполнения упражнения необходимо проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёра или другого оборудования, с использованием которого предполагается выполнять упражнение, грузов, ручек, замков, петель, креплений, фиксирующих устройств.

18. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправных тренажёров и оборудования. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, отсутствие креплений, фиксирующих устройств, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом тренеру или администратору.

19. Запрещается дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств.

20. До начала тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как полотно беговой дорожки начало движение. Запрещается сходить с беговой дорожки до полной остановки движущейся ленты.

21. Во время занятий на кардио-тренажерах не рекомендуется резко и существенно изменять скорость бега или сопротивления. Не рекомендуется резко останавливаться после интенсивной нагрузки. Используйте программу заминки.

22. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

23. Рекомендуется выполнять упражнения жим лёжа и приседания со штангой только со страховкой со стороны другого опытного занимающегося или тренера тренажерного зала.

24. 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.

25. 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).

26. Во избежание выскальзывания спортивного оборудования запрещается брать гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели влажными и потными руками.

27. Запрещается перегружать тренажеры дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажера.

28. Запрещается выполнять упражнения с большими весами без страховки со стороны другого опытного занимающегося или тренера.

29. 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.

30. Необходимо плотно закрывать принесенные с собой бутылки и другие емкости с водой, не ставить их на тренажеры, на другое спортивное оборудование, на пол или в местах, где они могут помешать другим занимающимся. Для этого есть специально предусмотренные полки.

31. Необходимо соблюдать порядок и чистоту в залах.

32. Запрещается разбрасывать весовые диски (блины), гири, гантели, необходимо возвращать их на место после завершения упражнения.

33. Разрешается разбирать стоящую на стойках штангу только с поочередным снятием весовых дисков (блинов) (один диск с одной стороны, затем один с другой).

34. Не допускается занимать тренажеры или другое спортивное оборудование, если они не используются для тренировки или занимающийся отдыхает между подходами длительное время.

35. Запрещается передвигать тренажёры, стойки.
36. В тренажерном зале допускаются самостоятельные занятия лиц, достигших 16-летнего возраста.
37. Посещение бассейна разрешается только после принятия душа с моющими средствами.
38. Посещение бассейна разрешается в специальном купальном костюме, резиновой шапочке, чистых резиновых не скользящих шлепках.
39. В бассейне спуск в воду осуществляется только с использованием лестницы спиной вперед.
40. В бассейне запрещено бегать, прыгать с бортиков.
41. В бассейне запрещено прыгать с вышек без разрешения тренера.
42. В бассейне для самостоятельных занятий используйте дорожки, которые выделены для этого и обозначены соответствующим информационным табло. Запрещено использовать для самостоятельных занятий дорожки, выделенные для персонального и группового тренинга.
43. Во избежание получения травм необходимо с пониманием относиться и выполнять требования тренера, связанные с соблюдением техники безопасности во время занятий.
44. При возникновении вопросов, связанных с выполнением каких-либо упражнений или тренировок, особенностями состояния здоровья, рекомендуется обращаться к тренеру за рекомендациями.

**Клуб не несет ответственности
за состояние здоровья и возможный травматизм
при наличии хотя бы одного из нижеуказанных обстоятельств:**

1. При нарушении резидентом клуба правил посещения клуба или правил техники безопасности.
2. Если резидент клуба не прошел инструктаж по технике безопасности и не использовал вводный инструктаж (стартовую персональную тренировку).
3. Если резидент нарушает рекомендации врачебного заключения.
4. Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде.
5. За травмы, полученные вне территории клуба.
6. За травмы, полученные в результате использования одежды и обуви, не предназначенной для занятий.
7. За травмы, полученные в результате действий третьих лиц.
8. За травмы, полученные по вине самого резидента клуба на территории клуба.