



Редакция от 01.03.2026 г.

Инструкция по технике безопасности для Резидентов/Гостей Клуба

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Резидент/Гость Клуба понимает, что спортивные и фитнес-мероприятия повышают риск травм и несчастных случаев, поэтому он сам определяет для себя возможность посещения Клуба исходя из физического самочувствия и состояния здоровья. Исполнитель полностью снимает с себя ответственность в случае получения травм в период нахождения на территории Клуба.

1.1. Резиденту Клуба посещать Клуб и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящей инструкцией по технике безопасности;

1.2. Резиденту Клуба при проведении занятий в Клубе требуется соблюдать правила поведения, правила личной гигиены, правила самоконтроля и врачебного контроля, расписание занятий, установленные правила во время занятий, обеспечивать соответствие своей экипировки условиям тренировок, следить за своим психоэмоциональным состоянием. Основные возможные причины травм на занятиях на тренировках: недостаточная общефизическая подготовленность занимающихся, неудовлетворительное состояние здоровья занимающегося, недисциплинированность занимающихся.

1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Клуба. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕС-ЗОНАХ

2.1. 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 16 до 18 лет, могут самостоятельно посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей или законных представителей;

2.2. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях;

2.3. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний;

2.4. 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. Спортивная обувь должна быть подобрана по размеру ноги. Во избежание потертостей ног не ходить в тесной или слишком свободной обуви. Необходимо надеть соответствующую, легкую, не стесняющую движения спортивную форму (спортивное трико или шорты, футболка или майка);

2.5. Необходимо снять все предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, кольца, висящие серьги), убрать волосы в хвост или другую тугую прическу. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой;

2.6. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;

2.7. Перед тренировкой необходимо тщательно разминать все части тела;

2.8. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежания травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями;

2.9. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

3.1. Правила безопасности при занятиях с отягощениями:

- При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь специальными замками, чтобы диски не съехали с грифа. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнеров;

- Снимая диски с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте, чтобы, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты;

- Оставляйте грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не отставляйте их вертикально стоящими у стен;

- При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполняйте подъёмы, переносы весов с прямой спиной. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся;

- Упражнения по жиму лежа и приседания обязательно производить с подстраховкой партнеров;

- При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов;

- Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал;

- Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал;

- При обнаружении неисправности спортивного инвентаря, тренажеров, немедленно информировать инструктора;

- При получении травм необходимо срочно обратиться к инструктору;

- После окончания занятий в тренажерном зале убрать за собой спортивный инвентарь в отведенные для этого места;

- Пейте много воды при тренинге. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды;

3.2. 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. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты;

3.3. Не бегайте в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, покиньте тренировочную площадку;

3.4. При утомлении или ухудшении самочувствия немедленно сообщите тренеру;

3.5. Если Вы устали, отдыхать нужно только на скамейке;

- 3.6. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- 3.7. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале;
- 3.8. 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;
- 3.9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- 3.10. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке. При занятиях на стэппере, эллипсе, эскалаторе 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. Проконсультируйтесь у фитнес-консультанта или своего лечащего врача;
- 3.11. 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. Если Вы испытываете затруднения в настройке велотренажера, обратитесь за помощью к инструктору;
- 3.12. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии;
- 3.13. При подготовке к фитнес-тренировке в сопровождении тренера оборудование поставьте так, чтобы оно не мешало Вам и рядом стоящим занимающимся, во избежание столкновений;
- 3.14. Убедитесь в исправности используемого оборудования;
- 3.15. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Используйте полотенце во время тренировки. Вытирайте за собой следы пота, оставшиеся на ковриках и любом другом оборудовании;
- 3.16. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела;
- 3.17. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете болевые ощущения и дискомфорт;
- 3.18. Не выполняйте движения до появления боли;
- 3.19. Не делайте маховые и баллистические движения с высокой амплитудой;
- 3.20. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь с фитнес-консультантом, по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой, боксировать;

Заниматься в зале в открытой обуви, босиком;

Трогать спортивные снаряды ногами, снимать диски со штанги, с одной стороны, по два, три сразу;

Поднимать штангу с предельными весами без страховки;

Заниматься на неисправных тренажерах;

Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты;

Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели);

Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение;

Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами;

В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КАРДИОЗОНЕ

4.1. Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардио-тренажере или обратитесь за помощью к инструктору;

4.2. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардио-тренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущиеся части, что спровоцирует опасную ситуацию;

4.3. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание;

4.4. Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность;

4.5. Тренируясь на кардио-тренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму;

4.6. Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его;

4.7. Запрещается находиться в зале босиком или в шлепанцах (сланцах, вьетнамках, сандалиях);

4.8. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно;

4.9. 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.

5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ЕДИНОБОРСТВ

5.1. Вход на борцовский ковер разрешен только босиком или в специальной обуви;

5.2. В ходе тренировки занимающийся должен тщательно следить за техникой выполнения упражнений, строго следовать указаниям инструктора, соблюдать дисциплину;

5.3. В случае возникновения болевых или иных неприятных ощущений занимающийся должен незамедлительно сообщить об этом инструктору;

5.4. На занятиях единоборствами запрещается носить на шее, на руках предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, пряжки, кольца, серьги и т.д.). Заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками. Ногти занимающегося должны быть коротко острижены;

5.5. Девушкам следует смыть с себя косметику, убрать волосы в хвост или другую тугую прическу;

5.6. Запрещено выполнять действия без команды или действия, не разрешенные инструктором;

5.7. При выполнении упражнений с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия совершать только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера;

- 5.8. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру;
- 5.9. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку;
- 5.10. На тренировке следует использовать защитное снаряжение (шлемы, перчатки, бинты, накладки);
- 5.11. Вся ударная техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа);
- 5.12. Выполнять упражнения с мешком или грушей разрешено только в бинтах или перчатках;
- 5.13. Оборудование зала использовать только с разрешения инструктора.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

- 6.1. Не опаздывайте на занятия. Нельзя приходить на тренировку через 10 минут после ее начала, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям. Опоздав, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку;
- 6.2. Не нужно на первом же занятии стараться успеть за всей группой. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. После того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, можно будет переходить на новый уровень сложности;
- 6.3. Во время занятия нужно помнить о правильной осанке и о правильном дыхании, слушать команды инструктора и стараться правильно выполнять движения и упражнения;
- 6.4. Занимаясь на аэробной тренировке, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться. В такой ситуации пульс быстро снижается, сильно перегружая сердечно-сосудистую систему, что отрицательно влияет на здоровье человека;
- 6.5. На время занятия выключите мобильный телефон или переведите его в режим «без звука». Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает другим занимающимся и инструктору;
- 6.6. Очень важно соблюдать технику безопасности на уроках, где используется специальное оборудование: степ, босу и т.д. Существуют определенные правила работы с оборудованием, чтобы не травмироваться. О них вам расскажет инструктор групповых программ, который ведет тренировку;
- 6.7. Просим соблюдать личную и общую гигиену: пользоваться полотенцем при использовании тренажеров и оборудования групповых программ, убирать длинные волосы, не использовать «сильные» парфюмерные средства и жевательные резинки;
- 6.8. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время групповых занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к инструктору;
- 6.9. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.);
- 6.10. Нельзя заниматься в состоянии стресса, нервозности и депрессии. Женщинам в критические дни не рекомендуется выполнять перевернутые позы, упражнения на пресс, активное дыхание животом.

НА ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Резервировать места в залах групповых занятий;
- Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи. Это отвлекает инструктора и участников групповых программ от верной техники выполнения упражнений, а также может привести к возникновению шумовых помех аппаратуры, используемой на групповых занятиях (микрофон инструктора, колонки);
- Заниматься без соответствующей формату тренировки одежды и обуви;
- Использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков;
- Самостоятельные занятия во время проведения групповых занятий;
- Использовать собственную хореографию, игнорировать указания инструктора, выполнять упражнения без соответствующей команды. Это может быть опасно для Вашего здоровья.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ

- 7.1. Соблюдайте правила личной гигиены. Перед посещением бассейна, обязательно принимайте душ;
- 7.2. Посещение бассейна разрешается только при наличии специального купального костюма и специальной сменной обуви. Длинные волосы необходимо собрать в хвост и зафиксировать заколкой, и/или обязательно воспользоваться специальной плавательной шапочкой. Перед занятием в бассейне снять с себя ювелирные, другие украшения. Использование альтернативных шапочек (для душа, сауны) и иных предметов для защиты волос в бассейне категорически запрещено.
Ходить в зоне бассейна босиком запрещено — это опасно и может привести к падению. Разрешается ходить только в специальной обуви (шлепанцах, сандалиях), предназначенной для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий;
- 7.3. Вход в помещение ванны бассейна допускается только в присутствии инструктора. Плавать необходимо только по своим дорожкам, соблюдая дистанцию 3-4 м, обгонять впереди плывущего, только убедившись в безопасности маневра;
- 7.4. Использование специального оборудования допускается только с разрешения инструктора. После использования, оборудование возвращайте в специально отведенное место;
- 7.5. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений с другими занимающимися. Плавать по дорожке, соблюдая правостороннее движение;
- 7.6. Во избежание травм рекомендуем посещение групповых занятий в бассейне, соответствующих вашему уровню физической подготовленности и медицинским противопоказаниям;
- 7.7. При опоздании на групповое занятие в бассейне более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас до занятия, т.к. это опасно для Вашего здоровья;
- 7.8. Когда занимающийся не уверен в целесообразности продолжения занятий, он обязан сообщать инструктору информацию о состоянии своего здоровья и самочувствия;
- 7.9. Во время занятия наблюдать за окружающими и не терять из виду инструктора, проводящего занятие, обо всех нарушениях правил проведения занятий и мер безопасности сообщать инструктору немедленно;
- 7.10. Беспрекословно выполнять распоряжения инструктора;
- 7.11. При судорогах не теряться, держаться на воде и позвать на помощь;
- 7.12. Входите в воду по специальной лестнице;
- 7.13. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок;

7.14. Занимающимся, находясь в воде, запрещается хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела, во избежание несчастных случаев и травм; «топить» друг друга; снимать шапочку для плавания; бегать в помещении бассейна, в раздевалках; прыгать в воду с бортиков и лестниц; висеть на разделительных полосах;

7.15. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии следует немедленно прекратить занятие и сообщить об этом инструктору;

7.16. После окончания занятия выйти из воды по специальной лестнице, передвижение по территории бассейна разрешено только в сланцах или резиновых нескользящих тапочках.

ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Прибывать на занятия в нетрезвом состоянии, грубить работникам бассейна и посетителям;
- Находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви;
- Проносить в ванну бассейна ценные вещи (часы, браслеты, кольца, украшения и т.п.). За несданные вещи, документы и ценности в сейфовые ячейки Администрация ответственности не несет;
- Продолжать занятие в воде при появлении признаков недомогания, переохлаждения и в других случаях;
- Пребывать на занятия после обильного приема пищи (последний прием пищи не менее 1-1,5 часов), после большой физической нагрузки и натошак;
- Разбрасывать по бассейну спортивный специальный инвентарь и личные вещи. Хранить их необходимо в строго отведенном месте;
- Проносить в помещения плавательного бассейна посторонние предметы, жевательную резинку, стеклянную посуду, грязную обувь и одежду и т.п.;
- Нырять, прыгать сальто с бортика и т.п., затевать различные игры, особенно с подныриваем и потоплением друг друга, бросать друг в друга какие-либо предметы. Громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на дорожках-волногасителях;
- Заниматься фридайвингом без сопровождения инструктора, приносить с собой оборудование для дайвинга;
- Приносить в душ и бассейн стеклянные и прочие опасные предметы;
- Посещать занятия при повреждении или заболевании кожных покровов и иных хронических заболеваниях способных нанести вред Вашему здоровью;
- Посещать занятия в бассейне при обострившихся хронических заболеваниях.

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОНЫ САУНЫ, ХАММАМА И ДУШЕВЫХ

8.1. Присутствие в зоне сауны, хаммама и душевых разрешено только в специальной обуви, предназначенных для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий и повышенным температурным режимом;

8.2. Перед посещением, а также после посещения зоны сауны, хаммама в обязательном порядке принимается душ;

8.3. Приветствуется закалывание (заплетение в косы) волос перед посещением зоны сауны и хаммама;

8.4. Очищать носоглотку (сморгаться, сплевывать) разрешается только в туалетных комнатах;

8.5. Резиденту/Гостю Клуба с целью обеспечения личной безопасности, а также для профилактики травматизма необходимо строго соблюдать информацию и рекомендации, указанные

на информационных (сигнальных) табличках и штендерах, размещенных на территории зоны сауны и хаммама;

8.6. Используйте полотенца и стелите их на скамью в сауне. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с металлической решеткой сауны – это может вызвать сильные ожоги.

Слишком долгое (неконтролируемое) пребывание в горячей сауне/хаммаме вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья (вызвать общее ухудшение самочувствия, головокружение, обморок). Немедленно покиньте сауну, почувствовав дискомфорт (тошноту, головокружение, потерю ориентации, потемнение в глазах);

8.7. Раздевалки, душевые, сауна, хаммам – это зоны релакса. На их территории запрещено выполнение физических упражнений, громкие разговоры, смех, крик и проч. Берегите комфорт окружающих;

8.8. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок;

8.9. Если в сауне/хаммаме Вы находились в положении “лежа”, сядьте и посидите секунд 20-30 и только потом вставайте. Резкие движения усугубят неприятные ощущения вплоть до обморока/потери сознания;

8.10. В сауне/хаммаме можно находиться только в том случае, если нет специфических противопоказаний.

Воздержитесь от посещения сауны/хаммама после любого вида высокоинтервальных и силовых тренировок во избежание потери ориентации при смене температурных режимов во время выхода из сауны/хаммама. Такой вид нагрузки на организм способен причинить серьезный вред Вашему здоровью.

Оптимальный уровень нагрева парилки и времени пребывания в ней каждый Резидент 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/хаммаме;

8.11. При использовании душа включайте сначала холодную, потом горячую воду;

8.12. В помещение душевой комнаты входите в резиновой нескользящей обуви;

8.13. Вытирайтесь перед выходом из душа;

8.14. Не пользуйтесь феном в непосредственной близости от воды, налитой в ванну, раковину умывальника или какие-либо иные емкости, не берите фен мокрыми руками, во избежание повреждения электрическим током. Никогда не закрывайте отверстия для нагнетания или всасывания воздуха.

ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОНЫ САУНЫ, ХАММАМА И ДУШЕВЫХ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Приносить с собой еду, напитки;

- Нарушать порядок и нормы общественного поведения, грубо и неуважительно относиться к другим посетителям;

- Бегать, прыгать в зоне саун, хаммама и душевых;

- Нарушать чистоту и порядок на территории зоны хаммама и саун, а также использовать сантехническое оборудование зоны СПА не по прямому назначению;

- Использовать посуду из стекла в сауне, хаммаме во избежание попадания разбитого стекла на пол и получения травм;

- Употреблять пищу, алкоголь, медицинские и наркотические препараты;

- Передвигаться в зоне сауны, хаммама и душевых в шлепанцах (сандалиях, вьетнамках) с повышенным уровнем скольжения и/или износа подошвы и другой обуви, не предназначенной для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий и повышенным температурным режимом;

- Находится в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения;
- Все действия интимного характера;
- Во избежание причинения неудобств другим лицам, посещающим душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах;
- Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у Вас и у других Резидентов Клуба пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и другие ароматические препараты), делать косметические процедуры, педикюр, маникюр;
- Перед посещением сауны, хаммама втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (закупорка пор, перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и прочее), пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос;
- Плескать воду и ароматизаторы в электронагреватель, камни и на стены и потолок в сауне, хаммаме;
- Накрывать решетку каменку в сауне посторонними предметами – это может привести к пожару;
- Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в сауне лить воду на датчики и излучатели.
В сауне 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;
- Посещать сауну, хамам с открытыми ранами, инфекционными, кожными, а также другими видами заболеваний.

9. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВНЕШТАТНЫХ, ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 9.1. В случае возникновения внештатной ситуации Резидент Клуба обязан сообщить об этом Администратору, работнику Клуба или инструктору и ждать получения соответствующих указаний;
- 9.2. 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 и сообщить об этом инструктору, с последующим обращением в ближайший пункт медицинской помощи;
- 9.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору и действовать в соответствии с его указаниями;
- 9.4. При получении травмы сообщить об этом инструктору;
- 9.5. С помощью инструктора при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом инструктору или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- 9.6. Резиденты Клуба, нарушившие настоящую инструкцию, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ, за ущерб, причиненный здоровью других посетителей Клуба;
- 9.7. При возникновении пожара в месте проведения занятия немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- 9.8. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС;

9.9. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

9.9.1. При нарушении Резидентом/Гостем Клуба Правил Клуба, инструкции по технике безопасности Клуба;

9.9.2. За травмы, полученные вне здания Клуба;

9.9.3. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц;

9.9.4. За травмы, полученные по вине самого Резидента/Гостя Клуба на территории Клуба;

9.10. При передвижении по территории Клуба обращайтесь внимание на установленные предупредительные знаки, например, «Осторожно! Мокрый пол!»;

9.11. Будьте внимательны при пользовании кулером, вода в нем нагревается до температуры 90С;

9.12. Не подпускайте детей близко к электроприборам. Никогда не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не использовали бытовые приборы в качестве игрушки;

9.13. Не оставляйте детей без присмотра, не позволяйте детям бегать по территории Клуба.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в Клубе обязательно для всех Резидентов/Гостей Клуба!!!