



/Альперович М.В.  
«01» сентября 2023 года

**ИНСТРУКТАЖ**  
**о технике безопасности потребителя при посещении фитнес-клуба**  
**XFIT «Созвездие»**

**1. Правила техники безопасности в бассейне**

1.1. Не разрешается нахождение в бассейне в непредназначенной для этого обуви и одежде или без нее, перемещаться по зоне бассейна босиком, бегать по кафельному покрытию бассейна и прыгать в воду с бортиков.

1.2. Находиться в бассейне необходимо в плавательной шапочке, а на обходных дорожках в противоскользящей обуви.

1.3. Родители или Доверенные лица обязаны информировать Тренера бассейна о планировании посещения бассейна с ребенком, который не умеет плавать.

1.4. В бассейн допускаются дети с 3 до 4 лет включительно при выполнении одновременно следующих условий:

а) Успешного прохождения теста на умение плавать, т.е. быть способным проплыть 25 метров любым способом плавания. Результат теста, определяющий возможность допуска ребенка для проведения занятий в бассейне, определяет тренер или инструктор бассейна. Результат заносится в специальный журнал за подписью тренера или Тренера бассейна и родителя/Доверенного лица.

б) Проведения персональных занятий с тренером.

с) Присутствия персонального тренера и родителя/Доверенного лица в непосредственной близости от ребенка в воде или на бортике бассейна.

1.5. В бассейн допускаются дети с 5 до 7 лет при выполнении одновременно следующих условий:

а) Успешного прохождения теста на умение плавать, т.е. быть способным проплыть 25 метров любым способом плавания. Результат теста, определяющий возможность допуска ребенка для проведения занятий в бассейне, определяет тренер или Тренер бассейна. Результат заносится в специальный журнал за подписью тренера и родителя/Доверенного лица.

б) Проведения персональных, групповых или самостоятельных занятий.

с) Присутствия персонального тренера и/или родителя/Доверенного лица в непосредственной близости от ребенка в воде или на бортике бассейна при проведении персональных или групповых занятий.

д) Присутствия родителя/Доверенного лица в воде и в непосредственной близости от ребенка при самостоятельных занятиях.

1.6. Ответственность за вред, причиненный жизни и здоровью ребенка во время проведения занятий в бассейне, несет тренер или инструктор бассейна. Лица, нарушающие правила и указания тренера/инструктора, по решению Исполнителя к занятиям не допускаются и обязаны покинуть бассейн.

1.7. В бассейн допускаются дети с 7 до 14 лет включительно для самостоятельного плавания при обязательном сопровождении родителя или Доверенного лица, являющегося Членом Клуба, который должен находиться в воде и в непосредственной близости от ребенка.

1.8. Дети с 7 до 14 лет могут посещать персональные тренировки и групповые занятия без сопровождения на территории бассейна родителя или Доверенного лица.

1.9. Находясь на территории бассейна, не разрешается бегать, прыгать с бортиков, играть в воде, плавать под водой задерживая на продолжительное время дыхание, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных канатах, сорить, совершать прочие

действия, которые могут помешать другим плавающим.

1.10. Дети до 12 лет могут посещать парную и сауну только в сопровождении родителя или Доверенного лица.

1.11. Прием и хранение пищи в зоне бассейна запрещен.

1.12. Не разрешается находиться в зоне бассейна в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

1.13. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

## **2. Правила техники безопасности для клиентов клуба в тренажерном зале**

### **2.1. Общие требования безопасности**

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

2.1.2. 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 12 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал при условии приобретения персональных тренировок или малых групповых занятий в соответствии с Правилами Клуба. Все упражнения в тренажерном зале выполняются лицами не достигшими 18-летнего возраста только под непосредственным наблюдением тренера.

2.1.3. Также посещение тренажерного зала детьми с 12 лет возможно для занятий на кардиотренажерах в присутствии родителя или Доверенного лица, которые являются членами Клуба, непосредственно в зоне кардиотренажеров. Иные случаи посещения детьми, не достигших 18-летнего возраста, тренажерного зала не допускаются.

2.1.4. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать тренеру о хронических и острых заболеваниях.

2.1.5. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2.1.6. 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.

2.1.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

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

2.1.10. Перед началом тренировки на тренажере, в целях избежание травм, необходимо изучить правила его использования, размещенные непосредственно на тренажере. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером или в технике выполнения обратиться к тренеру за разъяснениями.

2.1.11. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям бегового полотна, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как беговое полотно пришло в движение.

### **2.2. Требования безопасности во время занятий**

2.2.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера (для случая занятий с тренером).

2.2.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

2.2.3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

2.2.4. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.2.5. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма

необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем – один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

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

2.2.7. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.

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

2.2.9. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

2.2.10. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо тренера.

2.2.11. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или тренером.

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

2.2.13. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.2.14. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру/дежурному тренеру. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни тренер, ни администрация ответственности не несет.

2.2.15. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

2.2.16. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

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

2.2.18. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

### 2.3. **Запрещается**

2.3.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом тренеру или администратору.

2.3.2. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.3.3. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.3.4. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

2.3.5. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.3.6. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний тренера, начинать занятия (для случая занятий с персональным тренером)

2.3.7. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.

2.3.8. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки бегового полотна.

2.3.9. 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 тренеру или администратору.

2.3.10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

2.3.11. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

2.3.12. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.

2.3.13. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и

неразрешенные медикаменты.

2.3.14. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

### **3. Правила техники безопасности для клиентов клуба в зале групповых программ**

3.1. Групповое занятие следует выбирать согласно своему уровню подготовленности.

3.2. В целях безопасности не разрешается нахождение в зале в обуви, которая не предназначена для тренировок, а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.

3.3. При употреблении воды рекомендуется не перемещаться по залу во избежания проливания воды на пол и создания условий для получения травм Членами клуба. О пролитой воде необходимо сразу сообщить тренеру Клуба или сотруднику на рецепции.

3.4. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды тренера.

3.5. Участник занятий обязуется донести до тренера ограничения по здоровью, заболевания, травмы перед началом группового урока.

3.6. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.7. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.

3.8. Не разрешается находиться в зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии и употреблять спиртные напитки и запрещённые препараты.

3.9. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

### **4. Правила техники безопасности при посещении солярия**

4.1. Перед посещением солярия обязательно проконсультируйтесь с врачом! **Клуб не несет ответственность за индивидуальную непереносимость UV-излучения.**

Если имеется выраженная индивидуальная чувствительность или аллергическая реакция на ультрафиолетовое излучение, то перед использованием UV-установки необходимо получить совет врача.

Под воздействием UV-излучения может усиливаться проявление возможных побочных эффектов некоторых медикаментов. В случае возникновения сомнений рекомендуем обратиться за советом к врачу.

4.2. Не загорайте на солнце и в солярии в один и тот же день.

4.3. Между первыми двумя посещениями солярия должно пройти не менее 48 часов.

4.4. Если в течение 48 часов после загорания с использованием UV-установки у вас возникли какие-либо непредвиденные побочные эффекты (например, зуд), то перед посещением солярия рекомендуем обратиться за советом к врачу.

4.5. Следуйте рекомендациям, связанным с длительностью излучения, его интервалами и расстоянием от ламп.

4.6. При посещении солярия всегда используйте очки для солярия. Контактные линзы и солнечные очки не заменяют очки для солярия.

4.7. Перед загоранием в солярии удалите с кожи косметику, масла и не используйте средства, содержащие солнцезащитные фильтры или ускоряющие загар.

4.8. Если на коже появляются непроходящие отеки или волдыри, или появляются изменения на пигментных родинках, то рекомендуем обратиться за советом к врачу.

4.9. Защищайте чувствительные участки тела (например, шрамы, родинки, татуировки и гениталии) от излучения.

4.10. Ультрафиолетовое излучение солнца и UV-установок может вызвать такие повреждения глаз или кожи, которые могут стать необратимыми. Это зависит как от качества и дозы излучения, так и чувствительности кожи конкретного лица.

4.11. После загорания на коже может возникнуть ожог. Если на кожу воздействует чрезмерное повторяющееся ультрафиолетовое излучение солнца или UV-установок, то это может вызвать преждевременное старение кожи, а также увеличить риск развития рака кожи. Эти риски увеличиваются, если увеличивается общее воздействие излучения. Воздействие излучения в юные годы увеличивает риск повреждения кожи спустя годы.

4.12. Если глаза не защищены от излучения, то может возникнуть воспаление глаз, и, в некоторых случаях после чрезмерного излучения, может образоваться повреждение сетчатки глаза. После многочисленных повторных излучений может образоваться катаракта.

**Солярий запрещено посещать следующим лицам:**

1. лицам в возрасте до 18 лет, за исключением случаев, когда предоставляется справка от врача или дерматолога о том, что состояние здоровья этого лица является соответствующим, чтобы лицо могло получить услугу получения косметического загара. Справка от врача годна в течение 6-ти месяцев;
2. лицам с веснушками;
3. лицам с натуральными рыжими волосами;
4. лицам, у которых на коже имеются необычные депигментированные пятна;
5. лицам, у которых на коже тела имеется более 16 родинок (2 мм и более в диаметре);
6. лицам, у которых на коже имеются нетипичные родинки (нетипичными родинками считаются ассиметричные родинки, которые больше 5 мм в диаметре, с нерегулярной пигментацией и нерегулярным контуром; в случае сомнений рекомендуем обратиться за советом к врачу);
7. лицам, которые при нахождении на солнце быстро получают солнечные ожоги;
8. лицам, которым запрещено загорать, или лица, у которых при нахождении на солнце обгорает кожа;
9. лицам, у которых при нахождении на солнце быстро обгорает кожа;
10. лицам, которые в детстве получали частые, сильные солнечные ожоги;
11. лицам, у которых был или в настоящий момент имеется рак кожи, или которые подвержены риску заболеть раком кожи;
12. лицам, у которых в семейной истории болезни имеются случаи заболевания меланомой;
13. лицам, у родственника по 1-ой линии которых была меланома;
14. лицам, которые находятся под наблюдением врача по причине болезней, связанных с фоточувствительностью (чувствительностью к воздействию энергии излучения);
15. лицам, которые принимают медицинские препараты, влияющие на фоточувствительность.

***Клуб не несет ответственности в случае если Член Клуба при наличии противопоказаний решил воспользоваться услугой солярия.***

**5. Техника безопасности при посещении сауны (бани) и хамама.**

- 5.1. Перед посещением сауны (бани) или хамама проконсультируйтесь с врачом!
- 5.2. Во избежание несчастных случаев, не допускается полив водой теплоносителей, камней на теплоносителях и термодатчиков в сауне (бане).
- 5.3. Не допускается использование аромасел и иных косметических средств в сауне и хамаме.
- 5.4. Во избежание травматизации необходимо соблюдать правила поведения в сауне и хамаме в соответствии с утвержденными Правилами Клуба и информационными табличками, расположенными около входа в хамам и сауну.

**6. Действия членов клуба в случае возникновения пожара**

- 6.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику организации (тренеру, администратору).
- 6.2. Не поддаваться панике. Внимательно слушайте звуковое оповещение и действовать согласно указаниям работников организации.
- 6.3. Эвакуируйтесь из здания в соответствии с информацией размещенной на планах эвакуации в случае пожара. На нём указаны все направления и пути возможной эвакуации, расположение лестниц, запасных выходов.
- 6.4. При выходе из здания находитесь в месте сбора, определенным работником организации.