

PRIDE  
FAMILY



Инструкция по технике  
безопасности при посе-  
щении фитнес-клубов  
PRIDE FAMILY

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС КЛУБОВ «PRIDE FAMILY».
- II. ДОПОЛНЕНИЯ К ОБЩИМ ПРАВИЛАМ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС КЛУБОВ «PRIDE FAMILY»
- III. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
- IV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ И ВСЕМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ
- V. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА
- VI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАСТЯЖКОЙ, РАСТЯЖКОЙ + ПОДКАЧКОЙ
- VII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК
- VIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК
- IX. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПИЛАТЕСОМ
- X. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В КАРДИОЗОНЕ
- XI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В КАРДИОЗОНЕ
- XII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКИХ ТРЕНИРОВКАХ
- XIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ.
- XIV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ДЕТСКИМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ
- XV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ.
- XVI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЯХ ММА.
- XVII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.
- XVIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЕТЕЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.
- XIX. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ
- XX. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ (дополнительно к указанным выше медицинским противопоказаниям)
- XXI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ
- XXII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ (ММА) (дополнительно к указанным выше медицинским противопоказаниям)
- XXIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ (ММА)
- XXIV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТАЙСКИМ БОКСОМ (дополнительно к указанным выше медицинским противопоказаниям)
- XXV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТАЙСКИМ БОКСОМ

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**XXVI. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВНЕШТАТНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

**XXVII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИНСКОЙ САУНЫ.**

**XXVIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ЦИГУН И ЙОГОЙ.**

**XXIX. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИГУН И ЙОГОЙ.**

**XXX. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВАЯ СПИНА».**

**XXXI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВАЯ СПИНА».**

**XXXII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ «ЗДОРОВЬЕ».**

**XXXIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ «ЗДОРОВЬЕ».**

**XXXIV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ «ФИТНЕС-МИКС».**

**XXXV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ «ФИТНЕС-МИКС».**

**XXXVI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ZUMBA».**

**XXXVII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТАНЦАМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ZUMBA».**

**XXXVIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «STRONG BY ZUMBA»**

**XXXIX. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «STRONG BY ZUMBA»**

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЕ.**

**Фитнес-клуб «PRIDE FAMILY»** (Клуб, Исполнитель) – Сеть Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY» (ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012, <https://pridegym.ru/>).

**Член Клуба** (Заказчик/Клиент/Занимающийся):

- любой гражданин, которым (в интересах которого) заключен договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY» и оплачена стоимость выбранных услуг.

\* Невершеннолетние дети в возрасте от 16 до 18 лет имеют право самостоятельно заключить Договор с Клубом только с письменного согласия и подтверждения разрешения со стороны законных представителей.

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

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## I. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ КЛУБА

1. Приступать к занятиям разрешается только после прохождения инструктажа по технике безопасности при посещении Клуба.

Инструктаж проводится при первом посещении Клуба Ответственным за проведение Инструктажа лицом в зоне рецепции. После проведения инструктажа по технике безопасности Член Клуба (сопровождающее несовершеннолетнего лицо) расписывается в журнале проведения инструктажа по технике безопасности при посещении Клуба.

При посещении Клуба несовершеннолетним, не достигшим возраста 18 лет, инструктаж проводится Ответственным за инструктаж лицом с родителем/сопровождающим лицом под роспись. При этом, родитель/сопровождающее лицо обязан провести инструктаж по технике безопасности с несовершеннолетним перед посещением Клуба и несет полную ответственность за последствия несоблюдения несовершеннолетним правил техники безопасности.

В случае отказа Члена Клуба от прохождения инструктажа по технике безопасности, Ответственное за проведение инструктажа лицо под роспись ознакамливает Члена Клуба с последствиями отказа в прохождении инструктажа по технике безопасности при посещении Клуба (Приложение № 1 к настоящей Инструкции). В случае отказа Члена Клуба расписаться в разъяснениях Члену Клуба последствий отказа от прохождения инструктажа по технике безопасности при посещении Клуба (далее – Разъяснения), в Разъяснениях, Ответственным сотрудником Клуба делается соответствующая отметка в присутствии 2 (двух) свидетелей, что будет являться достаточным подтверждением юридической силы документа.

В случае отказа Члена Клуба от прохождения инструктажа по технике безопасности, Клуб не несет ответственности за ущерб, причиненный Члену Клуба (в том числе его жизни и здоровью) в связи с несоблюдением Членом Клуба Правил техники безопасности. Все риски, связанные с нарушениями техники безопасности, несет Член Клуба.

2. При входе в Клуб, Член Клуба обязан надеть на обувь одноразовые бахилы, которые размещены в доступном месте у входа, снять и сдать верхнюю одежду в гардероб (с учетом сезонности работы гардероба). Вход в раздевалки, в тренировочную зону, и прочие зоны Клуба, кроме зоны рецепции, в верхней одежде или с верхней одеждой в руках строго запрещен.

3. Члены Клуба обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

4. На территории Клуба, в холле, кафе, коридорах, раздевалках, душевых, лестницах и прочих функциональных зонах, запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать, демонстрировать в них физкультурные, акробатические упражнения.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Необходимо обращать внимание и следовать указателям и информационным табличкам о возможных ограничениях на перемещениях в этих зонах.

5. При движении по лестнице необходимо быть предельно аккуратным и держаться за поручни. При перемещении совместно с ребенком держать его за руку.

6. Соблюдайте осторожность при прохождении рядом со стендами, окнами, витринами и дверями, оборудованными стеклом, батареями отопления, особенно после влажной уборки.

7. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в залах (браслеты, часы, бижутерию, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы.

8. Важно соблюдать правила личной гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные и косметические средства, имеющие стойкий резкий запах.

9. Занятия разрешены только в чистой сменной обуви, соответствующей направлению занятий

10. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для использования по направлению занятий. Для занятий подбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Она не должна стеснять движений и подходить для того вида направления, которым вы планируете заниматься. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (распущенные волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма, аксессуары). Верхняя часть туловища должна быть закрыта.

11. Использование технически сложного и требующего специального образования (сертификации) либо навыков спортивного оборудования и инвентаря, предназначенного для персонального тренинга и групповых программ, возможно только с разрешения и в сопровождении специалиста Клуба во время проведения индивидуального\группового занятия. Перечень такого оборудования определяется Клубом в одностороннем порядке и размещен в тренировочных зонах Клуба. Даже если данное оборудование находится в свободном доступе, специалисты Клуба в праве в любой момент времени вправе запретить\ограничить его самостоятельное использование Членами Клуба.

Указанное правило относится также и к личному мелкому инвентарю, принесенному Членом Клуба с собой, который может создать травмоопасную ситуацию для других Членов Клуба.

12. Запрещается приступать к занятиям при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время занятий, упражнения следует немедленно прекратить и незамедлительно сообщить об этом тренеру/инструктору или администратору и любому занимающемуся рядом.

**Внимание! Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро-респираторных, кожных и иных заболеваний (и других заболеваниях способных поставить под угрозу состояние Вашего здоровья) – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.**

13. Категорически запрещается тренироваться с жевательной резинкой во рту.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

14. До начала выполнения упражнения необходимо убедиться, что длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадут на движущиеся детали спортивного инвентаря и тренажеров.

15. Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающегося. Персонал Клуба не несёт ответственность за состояние здоровья занимающегося и возможный травматизм, если Член Клуба занимается самостоятельно без тренера/инструктора.

16. Необходимо плотно закрывать принесенные с собой бутылки и другие емкости с водой, не ставить их на инвентарь и оборудование, на пол или в местах, где они могут помешать другим занимающимся.

17. Приступив к занятиям, Член Клуба тем самым подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий физической культурой и ответственность за своё здоровье несёт самостоятельно. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача, что может обезопасить занимающихся от травм и повысить эффективность тренировок.

18. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

19. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки? которая плавно подготовит организм к последующей работе. Человек психологически и физически готовится к выполнению упражнений, увеличивается частота сердечных сокращений и приток крови к мышцам. Мышцы становятся более гибкие и устойчивые к нагрузкам. Разминка подготавливает организм к физическим нагрузкам, предотвращая нежелательные последствия. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

20. Во время тренировок необходимо учитывать рекомендации тренера и состояние своего здоровья. Даже если Вы тренируетесь правильно, самочувствие может вдруг ухудшиться по самым разным причинам: недосыпание, метеочувствительность, переутомление, начало заболевания и пр.

21. Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Помните: занятия спортом должны быть регулярными, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.

22. Не рекомендуется пренебрегать восстановительной частью или заминкой. Заминка — это завершающая часть занятия не менее важная, чем основная часть. Игнорируя заминку, вместо положительного эффекта от занятий вы рискуете нанести вред организму. Во время заминки пульс постепенно снижается, организм плавно переходит от интенсивных физических нагрузок к спокойному состоянию. Восстановительная часть после тренировки значительно снижает вероятность получения травмы.

23. Необходимо соблюдать порядок и чистоту в залах.

24. Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату имущества Клуба. В случае причинения вреда имуществу, Члены Клуба обязаны сообщить об этом администрации.

25. Во время занятий Члены Клуба обязаны:

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

25.1. Неукоснительно выполнять все указания тренера (инструктора), проводящего занятия.

25.2. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия.

25.3. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии инструктора, проводящего занятия.

25.4. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

25.5. Выполнять любые действия с разрешения инструктора, проводящего занятия.

**Внимание! В течение занятия необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом дежурного инструктора, или персонального инструктора, проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к дежурному инструктору в зале или Администратору на рецепции. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора.**

26. Члены Клуба обязаны выполнять все правила, действующие на территории Клуба. Правила посещения Клуба размещены на Рецепции Клуба, в Отделе продаж, на официальном сайте Клуба (<https://pridegym.ru/>). Правила посещения каждой конкретной зоны Клуба размещены также в общедоступном месте возле каждой зоны.

27. В случае обнаружения каких-либо неисправностей оборудования, необходимо сообщить об этом ближайшему сотруднику Клуба.

28. В случае получения травмы/возникновения недомогания/резкого ухудшения своего самочувствия, либо самочувствия других членов Клуба, необходимо немедленно сообщить о случившемся любому находящемуся рядом сотруднику Клуба и следовать его указаниям;

29. В случае возникновения чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и пр.) необходимо:

- Немедленно сообщить о возникшей ситуации любому сотруднику Клуба.
- Дышать исключительно через мокрую хлопчатобумажную материю.
- Строго следовать инструкциям сотрудника Клуба.
- Покинуть зону чрезвычайной ситуации, используя запасные выходы в соответствии с планом эвакуации.

30. При обнаружении предметов, вызывающих подозрение, необходимо:

- Немедленно проинформировать любого сотрудника Клуба и строго следовать его инструкциям;
- Не трогать и не производить никаких действий с обнаруженными предметами (веществами);
- Покинуть зону нахождения указанного предмета.

31. На территории Клуба запрещается:

31.1. Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

31.2. Распивать спиртные напитки, принимать наркотические вещества, курить в Клубеи, а также на прилегающих к нему территориях вне мест, специально оборудованных для курения;

31.3. Нарушать порядок и нормы общественного поведения. Беспокоить и оскорблять других посетителей и Членов Клуба, нецензурно выражаться, кричать и бросать куда-либо какие-либо не предназначенные для этого предметы, нарушать чистоту и порядок.

31.4. Проносить в Клуб:

- Любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия;
- Взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- Напитки, еду (исключение - детское питание), стеклянную тару;
- Животных.

31.5 Приступать к занятиям при наличии незаживающих ран, грибковых инфекций, обострении хронических заболеваний и общем недомогании;

31.6. Справлять естественные нужды в душевых кабинках;

31.7. Оставлять вещи в шкафчиках по окончании занятий (исключение - аренда шкафчика);

31.8. Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерное и техническое оборудование.

31.9. Оставлять спортивное оборудование после использования в не отведенных для него местах.

31.10. Использовать оборудование и технику Клуба не по назначению и без разрешения персонала;

31.11. Использовать неисправное оборудование;

31.12. Брать влажными руками любое спортивное оборудование, а также, приступать к занятию на тренажерах со влажными руками. Это может привести к соскальзыванию рук и получения травмы;

31.13 Находиться на территории Клуба с голым торсом во всех зонах кроме раздевалок и душевых;

31.14. Отвлекать внимание занимающихся Членов Клуба от выполнения упражнения;

31.15. Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.

31.16. Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений.

31.17. Употреблять и хранить пищу в местах, предназначенных для тренировок.

32. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью, если причиной стало нарушение правил техники безопасности или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики. Просим Вас самостоятельно оценивать степень Вашей физической подготовки и, во избежание травм, рекомендуем делать упражнения только согласно Вашему уровню подготовленности, а также в щадящем режиме. Призываем Вас бережно относиться к себе и своему здоровью. Мы не можем Вам запретить пользоваться какими-либо услугами Клуба, но хотели бы предостеречь Вас от переоценки Ваших физических возможностей.



# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**33. Внимание! В случае нарушения и пренебрежения требованиями техники безопасности Членом Клуба, Клуб освобождается от ответственности за возможное получение травм Членом Клуба и причинение вреда здоровью Члену Клуба. В случае нарушения Членом клуба указанных правил, Клуб оставляет за собой право одностороннего внесудебного расторжения Договора об оказании физкультурно-оздоровительных услуг в соответствии с разделом 6 Правил фитнес-клубов «Pride Family» (Приложение №4 К Публичной оферте ИП Рудаков А.Г.).**

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

- При нарушении Членом Клуба правил посещения Клуба или правил техники безопасности.
- Если Член Клуба не использовал вводный инструктаж
- Если Член Клуба нарушает рекомендации врачебного заключения.
- Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде.
- За травмы, полученные вне территории Клуба.
- За травмы, полученные в результате действий третьих лиц.
- За травмы, полученные по вине самого Члена Клуба на её территории

35. Члены Клуба, нарушившие данный инструктаж по технике безопасности, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ, за ущерб, причиненный Клуба, а также здоровью других посетителей.

## **II. ДОПОЛНЕНИЯ К ОБЩИМ ПРАВИЛАМ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ КЛУБА.**

1. Перед посещением Клуба обязательно проконсультируйтесь с врачом. Существуют медицинские противопоказания для программ Клуба.

2. Приступать к пользованию услугами Клуба можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех Членов Клуба, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Используя услуги Клуба, вы подтверждаете

- свое ознакомление и согласие с настоящими правилами;
- нахождение в здравом уме и рассудке, способность отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц;
- отсутствие в будущем претензий к Клубу и его представителям в случае причинения ущерба здоровью в результате посещения Клуба.

3. Предоставляя услуги, Клуб руководствуется тем, что Член Клуба не имеет противопоказаний для пользования данным видом услуг. Член Клуба гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему использовать услуги Клуба и это не причинит вреда его здоровью. Тем самым Член Клуба снимает всю ответственность за своё здоровье с Клуба и его представителей. Факт использования

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

услуг Клуба является подтверждением Члена Клуба об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для его посещения.

4. Член Клуба подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для посещения Клуба и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих Клуб вместе с ним. Тем самым Член Клуба снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с Клуба и его представителей. Факт использования услуг Клуба является подтверждением Члена Клуба об отсутствии у него и у его несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для их посещения.

5. В случае визуального обнаружения персоналом Клуба плохого самочувствия Члена Клуба, Клуб оставляет за собой право прервать оказание услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.

6. Член Клуба несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение также, как и за здоровье и медицинское обеспечение своих несовершеннолетних детей (подопечных), тем самым он снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с Клуба и её представителей.

7. До начала посещения Клуба, Члену Клуба рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к посещению Клуба и использования программ Клуба и наличия возможных противопоказаний для использования услуг по программам Клуба.

8. Клуб не несёт ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе если вы посещаете классы по направлениям без консультации и разрешения своего лечащего врача/медицинского работника;

- при нарушении Членом Клуба общих правил посещения Клуба;
- при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала использования услуг Клуба;
- если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде;
- за травмы, полученные вне территории Клуба;
- за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого Члена Клуба на территории Клуба.

Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, используйте только те услуги, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности и не нанесут вреда вашему здоровью.

9. Запрещается приступать к пользованию услугами Клуба при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

наступлении плохого самочувствия во время посещения Клуба, обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом.

10. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения Клуба. Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья. Либо обратитесь к администраторам рецепции для покупки бутилированной воды.

11. Занятия в Клубе на голодный желудок запрещены. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте последний лёгкий приём пищи за 1,5– 2 часа до начала вашего занятия.

12. Посещение Клуба с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.

13. Посещение Клуба разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не разрешается посещать занятия сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.

14. Находясь на занятии, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При ухудшении состояния немедленно покиньте занятие. Обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.

15. Дети до 14 лет включительно могут использовать услуги Клуба только под присмотром родителей (представителей или опекунов). Самостоятельные посещения Клуба детьми до 14 лет включительно запрещены.

16. Дети до 14 лет включительно могут использовать услуги Клуба с письменного заявления родителей (представителей или опекунов) или в их личном присутствии.

17. До начала занятий необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся, тяжеловесные, взрывоопасные (зажигалки, баллончики и т.п.) и другие посторонние предметы.

18. До начала занятия необходимо снять красящий макияж и губную помаду во избежание пачкания оборудования.

19. Опаздывать на занятия запрещено. Инструктор имеет право не допустить вас к занятиям, так как, опаздывая, вы отвлекаете других занимающихся, торопясь, невнимательно подготавливаете инвентарь к работе и пропускаете важную часть тренировки – разминку. Все эти обстоятельства увеличивают риск появления травматизма.

## III. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Групповое занятие – тренировка с группой Членов Клуба по любому из направлений по расписанию.

2. В свободное от занятий по расписанию время, залы групповых занятий закрыты на ключ, ключи предоставляются только тренерскому составу Клуба.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

3. Доступ посетителей Клуба в залы групповых занятий без инструктора запрещён.
  4. Любой из видов занятий в зале групповых программ имеет статус повышенной опасности, поэтому каждый Член Клуба должен соблюдать ряд правил и требований для своей безопасности.
  5. К групповым занятиям не допускаются лица, не достигшие 16 летнего возраста, за исключением групповых занятий, предназначенных для детских возрастных категорий.
  6. Перед посещением групповых программ, желательно проконсультироваться с терапевтом и сделать ЭКГ с нагрузкой для подтверждения готовности к занятиям.
  7. Перед посещением зала групповых программ необходимо внимательно ознакомиться с действующим расписанием групповых программ: изучить описание классов и требуемые уровни подготовки для занятий.
  8. Необходимо дать адекватную оценку собственному уровню подготовки и выбрать направление групповых программ, согласно своим физическим возможностям.
  9. В случае невозможности самостоятельного выбора необходимо проконсультироваться с персоналом Клуба для составления индивидуального тренировочного плана с рекомендациями.
  10. Разрешается посещать групповые занятия только в спортивной одежде и обуви, подходящих для конкретного вида тренировки; Члены Клуба в уличной обуви могут быть отстранены инструктором от занятий без объяснения причин за нарушения правил Клуба. Члены Клуба в несоответствующей формату занятия обуви, так же могут быть отстранены Инструктором от занятий, по причине повышенной травмоопасности.
  11. На занятиях при себе необходимо иметь бутылку с водой и небольшое полотенце.
  12. Все гаджеты Членов Клуба должны быть переведены в бесшумный режим, чтобы не мешать комфорту остальных занимающихся и не отвлекать тренера в процессе работы.
  13. Администрация не несет ответственности за личные вещи, оставленные в зале групповых программ без присмотра.
  14. Заходить в зал для групповых занятий нужно заблаговременно – за 3-5 минут до начала занятия, чтобы подготовить свое рабочее место и инвентарь для тренировки. Строго воспрещается заходить в зал, если предыдущая группа еще тренируется или производит уборку инвентаря!
  11. При опоздании к началу занятий более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям. Опаздывая, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку, а также подвергаете себя и окружающих высокому риску получения травмы!
  12. При наличии медицинских противопоказаний необходимо поставить об этом в известность инструктора до начала занятий, чтобы тот смог оценить программу занятий, дать рекомендации и предложить альтернативу.
- В случае обострения болей, ухудшения самочувствия или получения травмы Членом Клуба по причине замалчивания им фактов о своем здоровье, Клуб и инструктор не несут ответственность за последствия.

## Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

13. Перед началом занятия следует внимательно выслушать introduction, вводную часть тренировки и рекомендации по технике безопасности, чтобы удостовериться в соответствии формата занятий уровню личной подготовки и быть готовым к нагрузке.

14. В течение занятия нужно четко слушать команды тренера и в точности следовать его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и неполучения травмы. В случае невозможности выполнения упражнения по причине ограничения двигательной активности, необходимо попросить тренера дать альтернативу (другую вариацию данного упражнения или аналогичное упражнение на ту же целевую мышечную группу).

15. Категорически запрещено выполнять во время занятия собственные упражнения, отличные от того, что дает тренер, и вставлять свою «авторскую» хореографию в кардио и танцевальные направления, если этого не просит тренер, так как все это несет риск получения травмы, ввиду отсутствия специального профильного инструкторского образования у Члена Клуба

16. Во время группового занятия просьба соблюдать питьевой режим. Для этого постоянно иметь при себе бутылку с чистой питьевой водой, пить часто, маленькими глотками. Использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков, запрещено.

17. Во время выполнения упражнений необходимо бережно относиться к оборудованию и инвентарю и использовать его строго по назначению. Бросать оборудование запрещено и является нарушением правил Клуба.

18. Аэробные коврики предназначены для выполнения упражнений сидя или лежа; упражнения, стоя на ковриках, возможны только без обуви – в носках.

19. Во время занятий запрещается отвлекать других Членов Клуба разговорами и вторжением в личное пространство.

20. При групповом выполнении упражнений необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

21. Соблюдайте технику безопасности на занятиях, где используется специальное оборудование. При возникновении вопросов необходимо обратиться к инструктору групповых программ, который ведет тренировку.

22. Посещать групповые программы начального уровня, разрешается с 14 лет только при наличии справки от педиатра со следующей формулировкой: «противопоказаний к групповым и индивидуальным занятиям в фитнес клубе нет».

23. С учётом повышенной динамики движения и перемещения Членов Клуба в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

24. Во время занятий разрешено использовать только оборудование и хореографию, рекомендованные тренером.

25. После занятия необходимо убрать использованное оборудование в специально оборудованные места;

26. Членам Клуба запрещается:

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

26.1. Посещать активные групповые программы в обуви и форме, несоответствующей типу занятий;

26.2. Посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок, либо сразу после приема пищи;

26.3. Пропускать разминку. Разминка является важнейшим и обязательным блоком любого группового занятия, так как направлена на подготовку организма к восприятию физической нагрузки. В связи с указанным, пожалуйста, никогда не пропускайте разминку и не опаздывайте на занятие. В целях сохранения и приумножения Вашего здоровья, Клуб оставляет за собой право не допускать к занятию Члена Клуба, опоздавшего более, чем на 5 мин;

26.4. Разговаривать по телефону во время нахождения в зале;

26.5. Использовать инвентарь не по назначению

26.6. Во избежание возникновения аллергических реакций у занимающихся, запрещено использовать сильно пахнущие парфюмерные средства;

27. Самостоятельное использование залов групповых программ возможно строго по предварительному бронированию и оплате согласно прейскуранту.

28. Член Клуба проинформирован о травмоопасности занятий и о способах снижения риска травмы. При этом Член Клуба гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимого занятия, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния на дату проведения тренировки. Подтверждает, что состояние его здоровья позволяет ему принять участие в указанной тренировке.

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ И ВСЕМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ**

В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, Член Клуба заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом (в том числе, в соответствии с описанием ниже) и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Клуб не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и здоровью Члена Клуба в результате предоставления им недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

Медицинскими противопоказаниями при занятиях фитнесом и всеми видами единоборств являются:

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

5. Органические заболевания центральной нервной системы.

6. Злокачественные новообразования.

7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).

8. Коллагеновые болезни.

9. Болезни органов дыхания:

9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью выше I степени;

9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;

9.3. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;

10. Болезни сердечно-сосудистой системы:

10.1. аневризма аорты сердца;

10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);

10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;

10.4. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;

10.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;

10.6. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;

10.7. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);

10.8. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.

11. Болезни органов пищеварения:

11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;

11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## 12. Заболевания печени и желчных путей:

- 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
- 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
- 12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
- 12.4. хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
- 12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

## 13. Заболевания почек в мочевыводящий путях:

- 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
- 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
- 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефриз, гипертоническая перибропатия);
- 13.4. липидно-амилоидный нефроз.

## 14. Болезни эндокринных желез:

- 14.1. гипогликемическая болезнь;
- 14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный;
- 14.3. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
- 14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер - или гиподисфункцией железы;
- 14.5. хронический тиреоидит.

## 15. Болезни обмена:

- 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
- 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

## 16. Патологический климакс.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

## 17. Абсолютные противопоказания:

- 17.1. Недостаточность кровообращения выше 11-Л.
- 17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
- 17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
- 17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
- 17.5. Желудочковая тахикардия.
- 17.6. Выраженный аортальный стеноз.



# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- 17.7. Активный или недавно перенесенный тромбоз.
- 17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.
- 18. Относительные противопоказания:
  - 18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
  - 18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
  - 18.3. Легочная гипертония.
  - 18.4. Аневризма желудочковая сердца.
  - 18.5. Умеренный аортальный стеноз.
  - 18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
  - 18.7. Значительные увеличения сердца.
- 19. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:
  - 19.1. Нарушение проводимости:
    - 19.1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
  - 19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
  - 19.3. Контролируемые дизритмии.
  - 19.4. Нарушение электролитного баланса.
  - 19.5. Применение некоторых лекарств:
    - 19.5.1. препаратов наперстянки,
    - 19.5.2. блокаторов адренергических бетарецепторов и препаратов подобного действия.
  - 19.6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.
  - 19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
  - 19.8. Тяжелая анемия.
  - 19.9. Выраженное ожирение.
  - 19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
  - 19.11. Явные психоневротические расстройства.
  - 19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.
- 20. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:
  - 20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника
  - 20.2. плоскостопие III степени
  - 20.3. нарушение связочного аппарата суставов;
  - 20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
  - 20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
  - 20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
  - 20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
  - 20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
  - 20.9. болезнь Бехтерева.
  - 20.10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.

20.12. выраженные и частые головокружения.

20.13. психические заболевания различной степени выраженности.

20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертензия, опухоли и т.п.).

20.15. наличие онкологических заболеваний.

20.16. туберкулез костей и суставов.

20.17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.

20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

21. Противопоказания к занятиям аэробикой:

21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;

21.2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);

21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);

21.4. варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

В период беременности разрешено заниматься только с персональным тренером и на занятиях, специально предназначенных для беременных:

В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки.

Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок.

Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.

В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

22. Полностью исключаются во время беременности:

22.1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),

22.2. глубокие и резкие приседания,

22.3. наклоны,

22.4. активные растяжки и прогибы спины,

22.5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## **V. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

1. В тренажерный зал не допускаются лица, не достигшие 14 летнего возраста. Подростки с 14 до 16 лет могут заниматься в тренажерном зале исключительно в сопровождении родителей или под руководством тренера;
2. Во избежание травм и непредвиденных ситуаций заниматься в зале рекомендуется только после прохождения первичного инструктажа по использованию оборудования и инвентаря с помощью дежурного тренера;
3. Во время работы на тренажерах рекомендуется использовать полотенце;
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 (сланцы, тапочки).
5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
7. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо персонального тренера.
8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персональным тренером.
9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
12. 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.
13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо немедленно сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала.
14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

16. 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.

17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.

20. 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).

21. 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.

22. 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).

23. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера – инструкция есть на каждом нашем тренажере.

24. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

25. Подстилайте полотенце на скамью тренажера, коврика перед тем, как начать выполнять упражнение.

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

27. Начинать занятия необходимо с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.

28. Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим инструктором/врачом рекомендациями.

29. Никогда не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке:

- не разговаривайте с человеком, стоящим сзади Вас;
- не оставляйте мобильный телефон позади себя и т.п.

30. Необходимо 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.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

31.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.

32.Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

33.Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения. Не выполнять движения до появления сильной боли. Не делать маховых и баллистических движений.

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

35.При посещении душа обязательно надеть сланцы, либо резиновые нескользящие тапочки. Входить в душ осторожно, не торопясь, во избежание падений на скользкой поверхности душевых кабин.

36.Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приёма пищи или после больших физических нагрузок.

37.В тренажерном зале запрещено:

Заниматься босиком, в шлепанцах, домашних тапочках, в джинсах, с голым торсом, в купальниках;

Находиться в зоне бокса во время проведения персональных тренировок и бить по грушам в обуви;

Пользоваться музыкальным оборудованием клуба в отсутствие тренера;

Бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол. Это подвергает риску других Членов Клуба, может привести к поломке оборудования, порче напольного покрытия и создает дискомфорт для окружающих;

Сморкаться и плевать на пол;

Осуществлять работу с тяжелыми весами на любых видах тренажеров в одиночку. Указанное возможно только с ассистированием персонального тренера в ходе индивидуального занятия;

Осуществлять работу на максимально допустимых нагрузках на любых видах тренажеров в одиночку. Указанное возможно только с ассистированием персонального тренера в ходе индивидуального занятия;

Запрещаются: рывок и толчок штанги (тяжелая атлетика), поднимать штангу выше пояса без страховки.

На территории Клуба запрещено тренироваться с внешним персональным тренером, не являющимся представителем Клуба;

В целях защиты прав и интересов Членов Клуба, в клубе разрешено проведение только оффлайн персональных тренировок с инструкторами клуба. Иные форматы персональных тренировок, включая персональные занятия с использованием мобильных устройств, средств видео и конференц-связи (в режиме реального времени), запрещены. Данное условие призвано защитить персональные данные (включая охраняемое в соответствии со ст. 152.1 Гражданского Кодекса РФ право на

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

изображение гражданина) Членов Клуба, которые могут оказаться в зоне видимости (охвата) камеры мобильного устройства Члена Клуба, занимающегося со сторонним инструктором в режиме реального времени с использованием мобильного устройства, средств видео и конференц-связи;

38. Член Клуба проинформирован о травмоопасности занятий и о способах снижения риска травмы. При этом Член Клуба гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках тренировки, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния на дату проведения тренировки. Подтверждает, что состояние его здоровья позволяет ему принять участие в указанной тренировке. 39. В случае, если Вы занимаетесь функциональным тренингом (развитие силовых качеств организма с помощью упражнений, предполагающих работу с весом собственного тела, а также использование специального инвентаря), важно помнить следующее:

Функциональный тренинг — это выполнение многосуставных упражнений на все мышцы тела, близких к движениям в повседневной жизни. Примерами таких упражнений являются прыжки, подтягивания и отжимания — в отличие от изолирующих подъемов на бицепс, подъемов гантелей в стороны и тд. Упражнения функционального тренинга могут выполняться как без оборудования и с собственным весом — так и с утяжелителями. В первую очередь, речь идет о гириях, гантелях и даже специальных мешках с песком — плюс, в кроссфите используются облученные штанги.

Программа функционального тренинга не требует специальной подготовки, но чтобы тренировки были эффективными и безопасными, новичкам нужно соблюдать основные правила:

тренируйтесь регулярно – 2-3 раза в неделю, с обязательными перерывами на восстановление не менее суток;

наращивайте нагрузки постепенно – начните с упражнений с собственным весом, постепенно увеличивая интенсивность и сложность;

начинайте с разминки – любая кардионагрузка для разогрева мышц и суставов;

чередуйте нагрузки – статичные с активными, аэробные с анаэробными, чтобы задействовать разные группы мышц; рекомендуемое соотношение силовых и кардионагрузок для начинающих 70% на 30%;

выполняйте упражнения правильно – это обеспечит эффективность и убережет от травм; особенно актуально при использовании утяжелителей и снарядов;

ваша одежда для занятий должна быть удобной, и вы обязательно должны использовать ряд страхующих приспособлений, которые защитят ваши «слабые места» от травм. Речь идет о суппортах, бинтах, перчатках, поясах, манжетах и ремнях,

помните, что в функциональном тренинге существует повышенный уровень требований к технике упражнений — при функциональных тренировках легче

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

получить вывих, чем при занятиях в тренажерном зале. Кроме этого, круговая тренировка подходит скорее для сушки и создания рельефа, чем для набора мышечной массы.

Противопоказания к занятиям функциональным тренингом:

•К противопоказаниям (дополнительно к указанным выше) относятся:

- Сердечных патологий.
- Сосудистых болезней.
- Заболеваний ЖКТ.
- Дыхательных патологий.
- Деминерализацию костной системы.
- Заболеваний позвоночника.
- Болезней ног.
- Эндокринных патологий.
- Мочеполовых болезней.
- Воспаление геморроидальных узлов.
- Патологий желчевыводящих путей.
- Суставных патологий.
- Невралгии.
- Воспаления.
- Инфекционные патологии.
- Разрешается заниматься при легкой степени гипертонии, тахикардии, гипотонии. Но нагрузка должна быть умеренной. Когда поражается легочная система, приветствуются дозированные нагрузки.

Категорически запрещен функциональный тренинг при мышечных спазмах, повреждениях сухожилий.

Если человек перенес хирургическое вмешательство, то занятия отменяются на год. Продолжение тренировок грозит расхождением швов.

Нежелательно выполнять упражнения людям с сахарными диабетом, Базедовой болезнью. Перед тренировкой нужно проконсультироваться с эндокринологом.

Серьезным противопоказанием является наличие в почках камней. Во время выполнения упражнений может возникнуть движение конкрементов. Это способствует ухудшению состояния.

Категорически противопоказаны тренировки при наличии в желчном пузыре конкрементов.

Развитие невралгии не является строгим противопоказанием. Легкие тренировки могут быть полезны. Помешать заниматься может только болевой синдром.

Лицам, перенесшим воспалительную или инфекционную патологию, сначала нужно пройти реабилитационный период, предполагающий прием витаминных комплексов и специальных лекарственных средств.

Функциональный тренинг подходит занимающимся с достаточно хорошим уровнем физической подготовки — и не имеющим проблем с подвижностью суставов. Наличие в прошлом спортивных травм может служить причиной запрета подобных упражнений. Кроме этого, функциональный тренинг не подходит людям с наличием

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

большого количества лишнего веса — в этом случае может создаваться опасная нагрузка как на связки, так и на сердечно-сосудистую систему.

## **VI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАСТЯЖКОЙ, РАСТЯЖКОЙ + ПОДКАЧКОЙ**

1. Клуб не является медицинской организацией, не оказывает услуг по медицинскому консультированию Членов Клуба и не даёт медицинских рекомендаций. Перед посещением занятий по растяжке, желательно проконсультироваться с врачом для подтверждения готовности к занятиям.
2. Общие противопоказания к занятиям растяжкой, растяжкой + подкачкой:
  - Перенесенные в недавнем времени вывихи, переломы, разрывы связок;
  - Сосудистые заболевания: тромбофлебит, тромбоз, атеросклероз, варикоз;
  - Гипертоническая болезнь;
  - Острые лихорадочные состояния;
  - Острые воспалительные процессы любой локализации;
  - Воспаления лимфатических узлов;
  - Доброкачественные и злокачественные опухоли;
  - Металлические и иные импланты;
  - Кожные заболевания – в зависимости от степени локализации;
  - Психические заболевания;
  - Туберкулез;
  - Обострения воспалительных заболеваний суставов: артрит, бурсит, тенденит, тендовагинит.

### **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ, РАСТЯЖКУ + ПОДКАЧКУ.**

#### **I. Подготовка к занятию**

1. Тренировка проводится только в спортивной форме. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды.
2. Строго запрещается тренироваться в уличной обуви, верхней одежде, купальной одежде и шлепанцах.
3. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания.
4. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к тренеру. В случае установления плохого самочувствия до занятия следует его перенести на иное время.
5. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все



# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе занятия.

6. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

## II. Правила поведения во время занятия

1. При опоздании на занятие на 5 минут, тренер вправе не допустить до тренировки в целях безопасности и предотвращения травм

2. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора;

3. Все упражнения выполняются только на выдохе;

4. При выполнении упражнений необходимо расслаблять мышцы;

5. Контролируйте технику выполнения на упражнении;

6. Запрещается выполнять резкие движения в момент выполнения упражнения;

7. Запрещается делать «пружины», «рывки» при выполнении упражнения на растяжку;

8. Категорически НЕЛЬЗЯ СГИБАТЬ резко колени в натяжении (В ЛЮБОЙ ПОЗЕ!);

9. Нужно незамедлительно сообщить тренеру, если у Вас падают блоки, или если вы чувствуете неустойчивость положения тела при выполнении упражнения;

10. О резких болевых ощущениях обязательно сообщать инструктору;

11. Коленные суставы во время занятий должны опираться на мягкую поверхность – для этого в зале есть всё необходимое оборудование (подушки и маты).

## IV. Заключительная часть

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех Членов Клуба.

## VII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

1. Перед началом занятий необходима консультация лечащего врача.

2. Необходимо предупредить инструктора о возможных рекомендациях доктора. Это поможет подобрать правильный комплекс упражнений и режим занятий.

3. К противопоказаниям для выполнения силовых тренировок, относят следующие заболевания и состояния организма:

- Эпилепсия.
- Онкологические патологии.
- Тяжелые травмы опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы и сердца.
- Варикозное расширение вен.
- Геморроидальное воспаление.
- Хронические заболевания в стадии обострения.
- Недавно перенесенные воспаления и операции.

В основе силовых упражнений лежит увеличенная нагрузка на все группы мышц, которая создается за счёт собственного веса, тренажеров или отягощений, таких как

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

гири, гантели, штанги и пр., поэтому такие упражнения не рекомендуется выполнять во время менструации, беременности и кормления грудью.

4. Если в процессе тренировок появляется дискомфорт, боли и любые неприятные ощущения, то занятия необходимо прекратить и пройти медицинское обследование.

## **VIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК**

Техника безопасности при выполнении силовых тренировок включает следующие рекомендации:

- Предварительная разминка. Больше всего внимания стоит уделить тем группам мышц, которые будут задействованы во время силовой тренировки.
- Отработка техники. Важно заранее отработать технику. В противном случае эффективность занятия снижается, а риск получения травмы увеличивается.
- Контроль пульса. При выполнении силовых упражнений пульс не должен превышать 80% от максимума, а во время отдыха снижаться до 60–70%.
- Постепенное увеличение нагрузки. Нельзя резко увеличивать интенсивность или нагрузку, а также общее время занятия.
- Частота занятий. Силовые тренировки требуют полноценного восстановления, поэтому заниматься в таком формате можно не чаще двух-трех раз в неделю.
- Прекращение тренировки при плохом самочувствии. В случае плохого самочувствия до тренировки, следует её перенести на иное время.

## **IX. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПИЛАТЕСОМ**

Пилатес – один из самых безопасных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Тем не менее, перед принятием решения о занятиях пилатесом, следует обратиться к врачу и получить рекомендации по поводу показаний к этому виду физкультурно-оздоровительных упражнений.

Занимаясь пилатесом, необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

1. Пилатес – это тренировка, направленная на оздоровление и укрепление организма. Выполняя упражнение, вам должно быть комфортно.
2. Если свело ногу, закружилась голова или в какой-нибудь части тела почувствовали боль, остановитесь и немедленно поставьте в известность инструктора. Подождите, пока боль пройдет и вам станет лучше. Если же все повторяется снова, то данное упражнение следует убрать из ваших занятий.
3. Необходимо всегда четко следовать указаниям инструктора.
4. Для нахождения в тренировочной зоне посетителю необходимо переодеться в спортивную одежду и носки. Запрещается тренироваться в обуви.
5. Нельзя заниматься пилатесом на голом полу. Все упражнения следует выполнять либо на тренажерах, либо на коврик. Коврик при этом не должен сворачиваться или скользить.
6. Пользоваться специальным оборудованием (тренажерами) для занятий можно только под управлением инструктора.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

7. При выполнении упражнений движения должны быть плавные и медленные. Выполняя упражнения, избегайте резких движений, особенно в сложных упражнениях, например, стойке на плечах.
8. Принимать пищу следует за полтора-два часа до и после занятия.
9. Во время занятий запрещено употреблять пищу и жевать жевательную резинку.
10. Никогда не перенапрягайтесь. Слишком большое мышечное напряжение либо растяжение может сильно навредить.
11. Во время критических дней девушкам лучше отказаться от упражнений на нижний пресс и от упражнений с перевернутыми позами.
12. Если у вас предпростудное состояние, болит голова или общее недомогание, лучше перенести тренировку. К занятиям надо приступать после полного выздоровления.

## **Х. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В КАРДИОЗОНЕ**

1. Не рекомендованы занятия в Кардиозоне при:

- инфекционных заболеваний
- онкологических заболеваний,
- диабете
- тяжелых нарушениях сердечной деятельности

2. Рекомендуется выполнять упражнения в кардиозоне с особой осторожностью при ожирении, астме, болезнях суставов, межпозвоночных грыжах и в постинфарктном состоянии. Наличие перечисленных диагнозов требует обязательной консультации с врачом, который рассмотрит целесообразность подобных занятий потенциальную пользу для организма.

Категорически запрещено выполнять упражнения в кардиозоне при наличии следующих заболеваний:

- респираторные заболевания;
- аллергические проявления в острой форме;
- язвы в органах желудочно-кишечного тракта;
- хронические процессы в стадии обострения.

## **ХІ. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В КАРДИОЗОНЕ**

1. Перед использованием любого нового кардиотренажера необходимо изучить его инструкцию.
2. Прежде, чем начинать кардио упражнение с полной нагрузкой, необходимо провести разминку.
3. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

4. В случае, если тренажер по каким-либо причинам не включается, издает не характерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы), запахи, необходимо избегать любых манипуляций с розетками и электропроводкой тренажера.
5. Запрещается вскрывать части тренажера или наклонять его.
6. При нахождении на любом кардио-оборудовании длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечить себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации организма.
7. Не ставить на кардио-тренажеры никакие жидкости в открытой упаковке, за исключением специальных бутылок для питья (бутылка с крышкой).
8. Не использовать тренажер, если на его функциональные части попала вода.
9. При разговоре во время пребывания на любом кардио-оборудовании или при поступлении звонка по мобильному телефону, необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому.
10. Запрещается сходить и спрыгивать с тренажера до его полной остановки. При этом необходимо пользоваться боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем) и поручнями для поддержания равновесия.
11. Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке пользователь уронил что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому и только потом поднять упавшую вещь.
12. Если что-либо попало внутрь тренажера (полотенце, ключ и т. п.) необходимо обратиться за помощью к администрации Клуба.
13. При пользовании беговыми дорожками необходимо прикрепить к одежде специальный зажим на шнуре, идущий к магнитному ключу экстренной остановки тренажера.
14. Запрещается выставлять на беговой дорожке ту скорость движения полотна, которой ранее не приходилось пользоваться, без надзора страхующего.
15. Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.
16. Во избежание падения, выставляя программу тренировок или регулируя скорость и/или уклон на беговой дорожке, необходимо ставить ступни на боковые, неподвижные части тренажера.
17. Находясь на беговой дорожке, запрещается оборачиваться назад, боком к ходу движения беговой дорожки, а также воздерживаться от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере.
18. При установке программы тренировки на степпере, запрещается вставлять на ступени тренажера до его полной готовности к тренировке.
19. Во время ходьбы на степпере необходимо стоять лицом к тренажеру и опираться на педали всей стопой.
20. При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения необходимо держаться за неподвижные ручки тренажера.
21. При работе на велотренажерах необходимо устанавливать высоту сиденья таким образом, чтобы нога в самой дальней точке движения педалей не выпрямлялась в

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

колене полностью. Также необходимо следить за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим образом.

22. По возможности воздержаться от разговоров с другими людьми, находящимися в одном помещении.

23. Необходимо контролировать безопасную дистанцию до тренажера (движущихся частей) с людьми, находящимися вблизи тренажера.

24. Соблюдать осторожность, перемещаясь у тренажера, следить за проводами тренажеров и не наступать на них.

25. Запрещается заниматься босиком или в обуви, не предназначенной для занятий спортом.

## **XII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКИХ ТРЕНИРОВКАХ**

Перед началом тренировки:

- Переодеться в спортивную форму, снять часы, цепочки, кольца, браслеты, серёжки, острые заколки, подвески и другие посторонние предметы;
- Вести себя спокойно в раздевалке, соблюдать дисциплину.

Во время тренировок:

- Неукоснительно выполнять все указания тренера;
- При поточном выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Избегать столкновений с другими занимающимися в группе и ударов по рукам и ногам;
- Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;
- При появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом тренеру.

Занимающимся запрещается:

- Выполнять упражнения в отсутствии тренера или без его команды;
- Находиться на тренировке без спортивной формы и обуви;
- Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- Находиться на занятии в ювелирных украшениях и медицинских предметах;
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

В аварийных ситуациях:

- При возникновении чрезвычайных ситуаций (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом тренеру.

## **XIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

1. К занятиям детскими единоборствами допускаются дети, не имеющие общих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

2. Прежде чем приступить к занятиям, нужно внимательно оценить физическое и психическое состояние ребёнка.

3. К противопоказаниям относятся следующие патологии:

- Проблемы с сердцем. Спортивные занятия требуют выносливости сердечной мышцы, и какие-то совсем незначительные отклонения, никак не отражающиеся на обычной жизнедеятельности, могут проявиться на тренировках.

- Скачки давления: периодическое его снижение или повышение.

- Хронические заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма и пр.). Это важно, поскольку, в некоторых видах единоборств требуются резкие выдохи, и ребёнок может начать задыхаться.

- Проблемы с опорно-двигательным аппаратом (например, с коленными суставами, сколиоз).

- Психические нарушения (эпилепсия, отставание в развитии и пр.). Даже при малейших отклонениях в этой сфере тренировки могут нарушить эмоциональный фон.

- Некоторые заболевания глаз (сильная близорукость, патологии зрительного нерва). В единоборствах много резких движений, прыжков, поворотов, что может усугубить ситуацию.

## **XIV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ДЕТСКИМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

1. Заниматься детскими единоборствами можно только детям, имеющим разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

2. Приступать к занятиям ребёнок может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся единоборствами, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях единоборствами, и заявит о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

3. Каждый ребёнок должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

4. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, висеть на боксерской груше, апперкотной подушке, прыгать вниз с лестницы, сидеть на полке для инвентаря. Нельзя включать самостоятельно свет, систему кондиционирования, лезть без разрешения в аптечку.

5. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники,

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

6. При малейшем недомогании ребёнок должен отпроситься у тренера с тренировки домой, предварительно позвонив родителям или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все дети всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

7. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ребёнка высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал, сообщить родителям и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

8. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

9. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

10. Если ребёнок чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

11. При отработке приёмов в парах, каждый ребёнок должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

12. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

13. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

14. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки и несёт наказание в соответствии с указаниями тренера,

15. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять мягкими контактными линзами.

14. Все занимающиеся дети обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

16. На занятиях по любым видам единоборств строго запрещается:

16.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми занимающимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

16.2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

16.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

16.4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

16.5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

16.6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.



# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

16.7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

17. Каждый занимающийся ребёнок должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

18. Занимающийся ребёнок, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

19. На занятиях по любым видам единоборств необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый занимающийся ребёнок хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

**Родители обязаны на постоянной основе доносить до своих детей правила техники безопасности, обозначенные в настоящей Инструкции. Напоминать им о необходимости строго соблюдать все требования и указания тренера.**

## ХV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются дети, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Клуба.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

2.4. Прослушать инструктаж тренера по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- 3.2. Во избежание столкновений соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
  - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
  - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Клуба, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
  - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
  - 5.2. Снять спортивную форму. Выходить из спортзала полностью одетыми.

## **XVI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЯХ ММА**

К занятиям ММА допускаются дети, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- 1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. В месте проведения тренировки не должно быть посторонних предметов, поверхность пола должна быть сухой, место занятия не должно иметь повреждений.
- 1.4. На месте занятия не должны находиться посторонние лица, и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
- 1.5. При проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком полу;
  - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Клуба.
- 1.7. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
  - 2.1. Надеть спортивную форму.
  - 2.2. Провести разминку.
  - 2.3. Надеть необходимые средства защиты.
  - 2.4. Прослушать инструктаж тренера по мерам безопасности.
3. Требования безопасности во время занятий
  - 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
  - 3.2. Во избежание столкновений соблюдать безопасную дистанцию.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Клуба, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Выходить из спортзала полностью одетыми.

## **XVII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

Тяжелые тренировки противопоказаны при наличии следующих хронических заболеваний:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как гипертония, гипотония, аритмия и другие
- Болезни дыхательной системы, включая бронхиальную астму, хронический бронхит и другие
- Заболевания опорно-двигательного аппарата, такие как сколиоз, кифоз, лордоз и другие
- Заболевания пищеварительной системы, например гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- Сахарный диабет и другие эндокринные нарушения
- Заболевания нервной системы, такие как эпилепсия, рассеянный склероз и другие.

## **XVIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЕТЕЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

**(в дополнение в общим правилам техники безопасности при занятиях в тренажерном зале)**

1. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающийся ребёнок должен:

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т. д. только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся ребёнок может быть не допущен или отстранен от занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся ребёнок должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и так далее);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде тренера зайти в зал.

3. Требования безопасности во время занятий.

Занимающийся ребёнок должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся ребёнок должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся ребёнок должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия, переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Принять душ.

## **ХІХ.ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

1.К занятиям единоборствами допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий конкретным видом спорта. Лица с инфекционными и кожными заболеваниями к занятиям не допускаются.

2.К занятиям единоборствами не допускаются лица, не достигшие 14 летнего возраста. Подростки с 14 до 16 лет могут заниматься единоборствами исключительно в сопровождении родителей или под руководством тренера.

3.Посещать занятия рекомендуется в специальной форме, соответствующей требованиям к данному виду спорта. Если нет возможности приобрести такую форму, то допускаются занятия в трикотажном костюме, гимнастических туфлях (чешках).

4.На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых элементов, которые явились бы причиной травм, как самого Члена Клуба, так и его соперника, окружающих. Обувь аккуратно шнурруется и завязывается. Спортивная форма подбирается точно по размерам тренирующегося, чтобы не стеснять движений, но и не быть излишне свободной. Тесная одежда ограничивает движения тренирующегося, свободная - сползает и мешает движениям. И то и другое может послужить причиной травмы.

5.Пот, жир, пыль, впитывающиеся в одежду, служат благоприятной средой для развития микроорганизмов. Поэтому форму необходимо стирать и гладить не реже одного раза в неделю.

6.Одежда и обувь должны использоваться только для занятий единоборствами, надеваться непосредственно перед занятиями.

7.Недопустимо ходить в спортивной обуви в туалет.

8.При занятиях единоборствами Член Клуба обязан:

- быть корректным по отношению к сопернику, тренеру, другим Членам Клуба и представителям Клуба;

- плотно уложить длинные волосы в тугую косу или "хвост" длиной не более 20 см;

- тренироваться с коротко подстриженными ногтями, коротко подстриженными или аккуратно собранными чистыми волосами.

9.Принимать пищу рекомендуется не позднее, чем за 2 часа до начала тренировки. Не рекомендуется перед тренировкой пить много воды.

10.При недомоганиях или повреждениях занимающийся должен незамедлительно сообщить о своем состоянии тренеру;

11.Не рекомендуется начинать занятия сразу после учебы и работы, связанной с утомительной умственной или физической деятельностью.

12.Нельзя заниматься при незалеченной травме или болезни. В этом случае нарушается координация движений, возникает быстрая утомляемость, приемы выполняются недостаточно четко, что может привести к травмам;

## Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- 13.Занимающиеся должны учитывать, что нормальное функционирование внутренних органов и систем организма человека нарушается при несоблюдении режима тренировок, нерегулярности питания. В этом случае возникают переутомление, нарушения сна, что ведет к расстройству нормального функционирования нервной системы, к появлению раздражительности, постоянному возбуждению и в результате к повышению утомляемости, понижению работоспособности и сопротивляемости организма к различным заболеваниям;
- 14.Занимающиеся должны выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок, заботиться о здоровье и самочувствии партнеров;
- 15.Опоздывать на занятия категорически запрещено, так как занимающиеся могут приступить к занятиям только после достаточной подготовки организма к нагрузкам, к выполнению сложных движений, которая осуществляется в подготовительной части; в противном случае возникает опасность травмироваться или травмировать партнера. В случае опоздания более, чем на 5 (пять) минут) с момента начала тренировки, тренер, во избежание травм Члена Клуба, вправе отказать в допуске к тренировке;
- 16.При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения и показ тренера. Недопонимание структуры приема может повести к нежелательным последствиям;
- 17.На ковре располагаться так, как указывает тренер; выполнять приемы с учетом того, чтобы падающие не сталкивались, не падали за ковер на пол, на твердые предметы.
- 18.Недопустимо оставлять на ковре инвентарь и твердые предметы (гири, гантели, штангу и др.);
- 19.Не следует сидеть на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся;
- 20.Необходимо хорошо освоить приемы самостраховки. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения бросков и проведения приемов, чтобы обеспечить его безопасность;
- 21.Ни в коем случае нельзя для достижения победы пользоваться запрещенными приемами;
- 22.Если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема может привести к травме, следует остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность;
- 23.Каждый занимающийся должен не только соблюдать дисциплину, но и следить за тем, чтобы другие не нарушали ее (умышленно или по незнанию);
- 23.Во время занятий следует проявлять выдержку, потому как, гнев, злость, грубость, неуважение к партнеру недопустимы. Товарищеское, заботливое отношение к партнеру - закон, для занимающихся единоборствами;
- 24.Мягкие контактные линзы допускаются под личную ответственность тренирующегося, жесткие контактные линзы, очки категорически запрещены;
- 25.Во время тренировки необходимо снять все металлические или другие предметы, которые могут травмировать как самого Члена Клуба, так и его соперника. На

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых застежек, которые явились бы причиной царапин и ушибов;

26. Самостоятельное использование зала единоборств возможно Членами Клуба, достигшими возраста 18 лет, исключительно во время, когда зал свободен. В случае начала тренировки зал должен быть незамедлительно освобожден. Допускаются занятия без присутствия тренера, но только после прохождения инструктажа по технике безопасности. Тренирующийся несет полную ответственность за соблюдение им правил техники безопасности во время занятий.

27. Член Клуба проинформирован о травмоопасности занятий и о способах снижения риска травмы. При этом он гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Член Клуба обязуется быть особенно внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимого занятия, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния на дату проведения тренировки. Подтверждает, что состояние его здоровья позволяет ему принять участие в указанной тренировке;

- Член Клуба предупрежден о том, что такие занятия фитнесом (тренировка по данному виду спорта) являются более травмоопасными, чем занятия в иных тренировочных зонах фитнес-клуба в связи с возможными травматическими воздействиями по контактными видам спорта;

- Член Клуба обладает необходимыми навыками самоконтроля для занятий, а также умением контролировать свои действия как при нормальном течении занятия, так и при возможных травматических воздействиях;

Членам Клуба, занимающимся единоборствами, запрещается:

Находиться в тренировочной зоне/зале единоборств во время проведения персональных тренировок;

Проводить различного рода спарринги, отрабатывать бросковую технику и болевые приемы в отсутствие тренера. Это может привести к серьезным травмам;

Посещать занятия при недомогании и плохом самочувствии.

## **XX. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ**

(дополнительно к указанным выше медицинским противопоказаниям)

Нервная система: артериосклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

Органы кровообращения: артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиострофия, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

клапанов и врожденные пороки сердца, эндокардит хронический, врожденные заболевания сосудов.

Органы дыхания: астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

Органы пищеварения: ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

Мочеполовая система: блуждающая почка, нефрозы, нефрит, пиелит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

Кровь: анемии и лейкемии, Верльгофа болезнь, лимфогрануломатоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы.

Эндокринная система: Адиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный.

Глазные болезни: астигматизм, близорукость свыше 5 диоптрий (для юношей - свыше 4 диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

Заболевания уха, горла, носа: аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, отосклероз, острые заболевания полости рта, съемные зубные, протезы, Меньера симптомокомплекс.

Заболевания кожи: инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.

Болезни опорно-двигательного аппарата: артрит деформирующий, артрит нейродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночника третьей стадии, анкилозы, вывихи привычные, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеодистрофия, остеомиелит хронический.

Инфекционные заболевания, СПИД.

Временные противопоказания: беременность, травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы, порез, рана, ссадина, разрыв кожи или гематома на волосистой части головы или на лице, включая нос и уши; кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса.

**XXI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ**



# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

1. К занятиям боксом допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. Не допускаются к занятиям боксом лица, имеющие имплантированные электростимуляторы сердца.
2. Во время занятий Член Клуба обязан:
  - быть корректным по отношению к сопернику, тренеру, другим Членам Клуба и представителям Клуба;
  - плотно уложить длинные волосы в тугую косу или "хвост" длиной не более 20 см;
  - тренироваться с коротко подстриженными ногтями.
3. Принимать пищу рекомендуется не позднее, чем за 2 часа до начала тренировки. Не рекомендуется перед тренировкой пить много воды.
4. Занимающиеся должны выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок, заботиться о здоровье и самочувствии партнеров;
5. Опаздывать на занятия недопустимо, так как занимающиеся могут приступить к занятиям только после достаточной подготовки организма к нагрузкам, к выполнению сложных движений, которая осуществляется в подготовительной части; в противном случае возникает опасность травмироваться или травмировать партнера;
6. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения и показ тренера. Недопонимание структуры приема может повести к нежелательным последствиям;
7. Недопустимо оставлять на ковре инвентарь и твердые предметы (гири, гантели, штангу и др.).
8. Запрещено сидеть на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся.
9. Рекомендуется тренироваться в специальной форме, соответствующей требованиям к данному виду спорта. Если нет возможности приобрести такую форму, то допускаются занятия в трикотажном костюме, гимнастических туфлях (чешках).
10. Во время тренировки необходимо снять все металлические или другие предметы, которые могут травмировать как самого Члена Клуба, так и его соперника. На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых застежек, которые явились бы причиной царапин и ушибов.

## Правила проведения поединков

1. Члены Клуба обязаны придерживаться общепринятых норм поведения, проявлять уважительное отношение к сотрудникам фитнес-клуба, а также к другим посетителям Клуба. Члены Клуба обязаны воздерживаться от грубых и оскорбительных высказываний, жестов и действий;
2. Члены Клуба обязаны соблюдать принципы спортивного поведения и принцип честного соперничества;
3. Форма должна быть опрятной и хорошо подогнанной;
4. На шлемах и майках запрещено использовать фиксирующие ленты, лейкопластыри;
5. Женщины-боксеры обязаны носить плотно подогнанный бюстгальтер, не влияющий на способность боксировать. Сетки для волос, резинки или прочие

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала;

6. Боксеры могут проводить поединок только при наличии защиты паха и защиты груди у боксеров - женщин, капы.

- Капа подгоняется по форме зубов и является предметом индивидуальной экипировки боксера. Запрещается использование капы красного цвета или частично красного цвета;

- Защитная раковина у мужчин. Во всех боях участники мужского пола должны носить защитную паховую раковину, а также дополнительно они могут иметь защитный бандаж. Защитная раковина не должна выступать за линию пояса;

- Защитная раковина у женщин. Женщины - боксеры обязаны носить защитные паховый и грудной протекторы. Защита женской груди должна быть сконструирована таким образом, чтобы предохранять мягкую, выступающую часть груди. Грудная защита не должна закрывать грудную кость. Левая и правая части защиты соединяются тонкой материей. Для поддержания грудной защиты допускается использование бюстгальтерных бретелек. Грудная защита не должна иметь металлических частей, за исключением замков на спине боксера.

8. Рекомендуется боксировать в легкой обуви без шипов и каблучков, в носках не выше колена, в боксерских трусах, имеющих не менее трех резинок в поясе, и в майке, закрывающей грудь и спину.

9. Разрешается боксировать с мягкой наколенной повязкой, при условии, что на ней нет железа или твердого пластика.

10. Разрешается использовать только мягкие контактные линзы. Все другие типы контактных линз запрещены. Очки запрещены.

11. Принимать пищу рекомендуется не позднее, чем за 2 часа до начала тренировки. Не рекомендуется перед тренировкой пить много воды.

12. Занимающиеся должны выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок, заботиться о здоровье и самочувствии партнеров;

13. Опаздывать на занятия недопустимо, так как занимающиеся могут приступить к занятиям только после достаточной подготовки организма к нагрузкам, к выполнению сложных движений, которая осуществляется в подготовительной части; в противном случае возникает опасность травмироваться или травмировать партнера;

14. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения и показ тренера. Недопонимание структуры приема может повести к нежелательным последствиям;

15. Недопустимо оставлять на ковре инвентарь и твердые предметы (гири, гантели, штангу и др.).

16. Запрещено сидеть на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся.

17. Для руководства поединком используются четыре слова-команды:

"Стоп" - для указания боксерам остановить бой.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

"Бокс" - для указания боксерам продолжить бой.

"Брэк" - для указания боксерам, чтобы разорвать взаимный захват (по команде «Брэк» необходимо сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд);

"Тайм" - для указания судье - хронометристу/оператору гонга остановить время.

## Категорически запрещено

1. Удары ниже пояса (рис. 1), коленом (рис. 2), держание соперника, удары ногами (рис.8).
2. Удары головой (рис. 3), локтем (рис. 5), плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника (рис. 9).
3. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или боковой частью кисти руки (рис. 6).
4. Удары по затылку (рис. 4), по спине, в область почек (рис. 10), в заднюю часть шеи.
5. Удары перчаткой наотмашь (рис. 11).
6. Атака противника с использованием канатов (рис. 12).
7. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате (рис. 13).
8. Атака на упавшего или поднимающегося противника (рис. 14).
9. Удары в момент удерживания или притягивания противника.
10. Удержание или сжимание руки, или головы противника, просовывание рук под руки противника (рис. 17).
11. Нырки или наклоны в сторону соперника ниже его пояса, представляющие опасность для соперника (рис. 7).
12. Абсолютно пассивное ведение боя, "глухая" защита с прикрытием двумя руками и умышленное падение или поворот спиной к сопернику с целью избежать удара (рис. 18).
13. Ненужные разговоры, агрессивные либо оскорбительные высказывания в течение раунда.
14. Невыполнение команды "Брэк".
15. Попытка ударить противника после команды "Брэк", не сделав шага назад.
16. Намеренное выплевывание капли (назубника), не являющееся следствием правильного удара, влечет за собой обязательное предупреждение боксера.
17. Держание вытянутой руки перед лицом противника (рис. 20).
18. Укус противника.
19. Словесная провокация соперника во время поединка, перерыва или паузы.
20. Плевки в соперника или в любого другого человека;
21. Агрессивное поведение (Под агрессивным поведением понимаются действия, которыми спортсмен использует или предпринимает попытки использовать силу или жестокость по отношению к сопернику или иному лицу);
22. Использование оскорбительных, обидных или нецензурных слов, выражений и/или жестов;

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

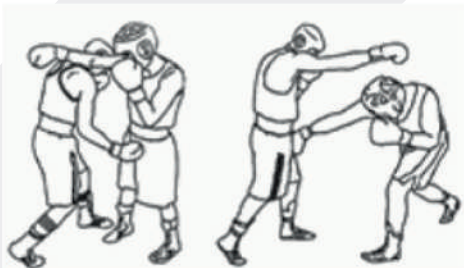
Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

23. Выведение из строя и иным образом причинение вреда спортивному инвентарю и оборудованию;

24. Применение физической силы, а также любые угрожающие действия по отношению к представителям фитнес-клуба, а также к другим Членам Клуба;

25. Любое вмешательство в поединок.

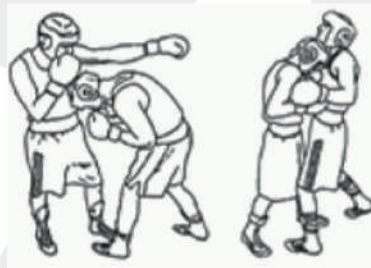
## Типы нарушений



1. Удар ниже пояса



2. Удар коленом



3. Удар головой



4. Удар по затылку



5. Удар локтем



6. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или ребром



7. Низкие наклоны или нырки



8. Держание соперника, удар ногой

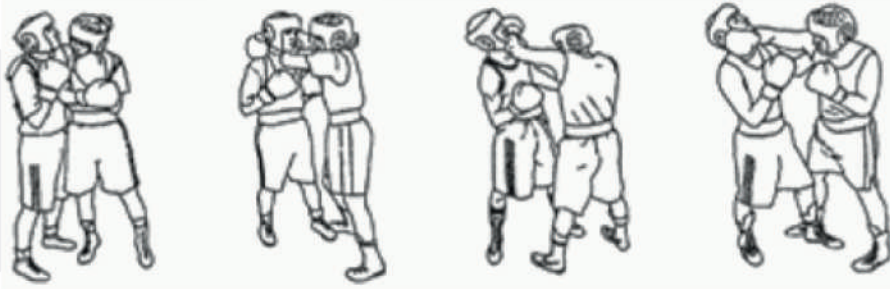
# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

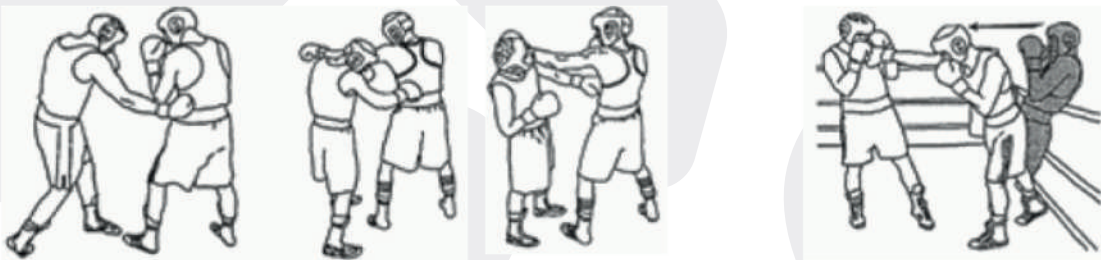
ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.



9. Удары плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника за линию канатов



10. Удары по спине в область почек

11. Удары перчаткой по ладони

12. Атака противника с использованием канатов



13. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате

14. Атака на упавшего или поднимающегося противника



15. Обхват противника



16. Держание противника с одновременным нанесением ударов

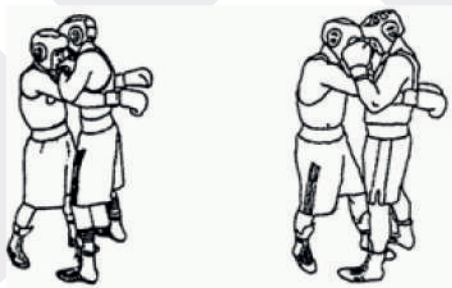
# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

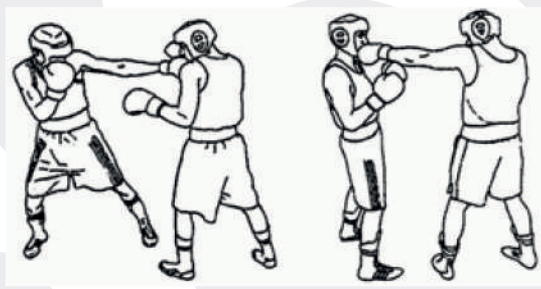
ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.



17. Удержание, сжимание рук или головы противника, просовывание рук под руки противнику спиной с целью избежания удара противника



19. Выведение противника из равновесия отталкиванием либо притягиванием с противника одновременным нанесением ударов

## **XXII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ (ММА)**

(дополнительно к указанным выше медицинским противопоказаниям)

1. Не рекомендуется заниматься ММА

- Лицам с заболеваниями кожи: инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания, раны, особенно открытые.
- Лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: артрит, в том числе деформирующий, нейродистрофический и ревматический, полимиозит, остеохондропатия, вывихи, в том числе врожденные, контрактуры рубцовые, привычные вывихи, косолапость, кривошея, остеодистрофия, хронический остеомиелит.
- Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, такими как артериальная гипертензия, сложные пороки сердца, синдром внутричерепной гипертензии;
- Лицам с наличием ограничений в мобильности или с показателями пульса, которые больше предусмотренных норм.
- Лицам с заболеваниями органов зрения, такими как сильная миопия, заболевания сетчатки, глаукома и др.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Лицам с высоким риском получения травмы головы, такие как люди с нарушениями свертываемости крови, судорожными состояниями или другими нарушениями в функционировании мозга.

- Лицам с другими медицинскими ограничениями, которые могут привести к повреждению здоровья.

## **XXIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ (ММА)**

1. Занятия по ММА осуществляются на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся лиц.

2. Травмы в СБЕ (ММА); могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил во время проведения занятия;

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма занимающегося.

3. Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму

- Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии.

- Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

4. Требования безопасности во время занятий:

- Не выполнять упражнений без заданий тренера.

- Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения.

- Вести схватку разрешается только по указанию тренера.

- По сигналу тренера прекратить тренировочное занятие.

5. Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки.

- наносить грубые удары.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации.

## **XXIV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТАЙСКИМ БОКСОМ**

(дополнительно к указанным выше медицинским противопоказаниям)

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

1. Противопоказания к занятиям тайским боксом

Тайский бокс противопоказан:

- при сотрясениях мозга,
- эпилепсии,
- невритах,
- психических заболеваниях,
- при болезнях органов кровообращения, дыхания, пищеварения, эндокринной системы,
- заболеваниях уха, горла, носа,
- инфекционных и грибковых заболеваниях кожи,
- болезнях опорно-двигательного аппарата,
- во время острых воспалительных заболеваний.

## **XXV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТАЙСКИМ БОКСОМ**

### ***Тайский бокс (муай тай)***

Тайский бокс, или Муай тай - один из наиболее жестких видов контактных видов спорта, что обязательно должно учитываться клиентом при принятии решения о занятии данным видом спорта. Во время боя используются колени, ступни, локти и кулаки, поэтому тайский бокс считается наиболее приближенным вариантом уличной драки. Занятие по такому виду спорта строится на использовании спарринга. При этом, Муай тай является одним из лучших вариантов для повышения навыков самообороны.

На занятиях по тайскому боксу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение ударов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;

***Спортивная форма для тайского бокса состоит из:***

- Синих или красных коротких шорт.
- Майки того же цвета.
- Защитного жилета того же цвета.
- Защиты локтей, голеней и стоп.
- Шлема для бокса.
- Пахового протектора (из металла — для мужчин, из поролона — для женщин).
- Грудного протектора (для женщин).
- Капы.
- Боксерских перчаток.
- На ринг занимающиеся выходят босиком. Правилами допускается обматывать руки эластичным бинтом 250 x 5,1 см. (Д x Ш). Можно использовать специальный бинт для боксеров.



# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## ***В тайском боксе используются следующие удары:***

- удары кулаками (чок);
- удары локтями (ти сок);
- удары ногами (тае);
- удары коленями (ти као);

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин.

## ***Дыхание***

В тайском боксе постановке дыхания уделяется особое внимание. Вдох необходимо проводить носом, а выдох — ртом. Удары, и защита от них, производятся на выдохе, поскольку в этот момент натягиваются абдоминальные мышцы, а отсутствие в легких воздуха оберегает от нокаута — удар, полученный на вдохе, способен полностью нейтрализовать бойца. Кроме того, оказываются защищены нервные центры, органы брюшной полости и др.

Для постановки дыхания используйте, пожалуйста, специальные упражнения, которые можно разделить на 2 группы:

Статические — удержание определенных поз, сродни медитации.

Динамические — выполнение приемов и ритуального танца.

## ***Требования безопасности перед началом занятий:***

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера;
- перед началом занятий занимающийся должен самостоятельно оценить любые, даже незначительные отклонения в состоянии своего здоровья, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

## ***Требования безопасности во время занятий:***

- занятия по тайскому боксу должны проходить только под руководством тренера;
- занимающийся должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и четко выполнять требования и замечания инструктора. Не выполнять технических действий без самостраховки;
- за 10-15 мин до тренировочного спарринга занимающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа, надбровных дуг, ушных раковин;
- во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера, занимающиеся немедленно прекращают поединок. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории. Правильный подбор

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

спарринг партнеров очень важен – если Вас не устраивает Ваш спарринг-партнер, пожалуйста, незамедлительно сообщите об этом Вашему инструктору.

- для предупреждения травм занимающиеся должны уважительно относиться друг к другу. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- каждый занимающийся должен хорошо усвоить важные для тайского бокса приемы страховки, самостраховки;

- на занятиях по тайскому боксу запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- незамедлительно сообщите тренеру о любом, даже самом незначительном ухудшении состояния здоровья во время занятия. Обращаем внимание, что при появлении во время занятий боли, потертости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- в случае обнаружения участка влажного пола/оборудования, прекратить выполнение упражнения на влажной поверхности пола, покрытия, немедленно сообщить об этом тренеру.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях:***

- при несчастных случаях с занимающимися занятие немедленно прекращается;

- одновременно отправляется посыльный для уведомления представителя администрации, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации.

### ***Запрещено правилам муай тай:***

- Бить головой;

- Бросать через грудь, через бедро, делать «подножки», подсечки;

- Удерживать шею или локоть оппонента с намерением провести удушающий прием;

- Использовать канаты для удержания или нанесения ударов, отталкиваться от канатов;

- Уходить в глухую защиту или намеренно падать с целью избежать удара или получить преимущество перед противником;

- Наносить удары лежащему или поднимающемуся оппоненту;

- Бить в затылок, по позвоночнику, в пах противника;

- Намеренно выплевывать капю;

- Выходить на ринг без необходимой защитной экипировки или с несоответствующей требованиям;

- Игнорировать указания рефери и проявлять неуважение к рефери;

- Проводить атаку на глаза противника, кусаться;

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Плевки, оскорбления, неспортивное поведение.

## **XXVI. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВНЕШТАТНЫХ СИТУАЦИЯХ**

### Необходимо:

- При первом посещении Клуба изучить планы эвакуации расположенные в зоне рецепции и тренажерных залах, определить и запомнить места расположения эвакуационных выходов и путей эвакуации к ним, а также места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей, пожарных кранов), стационарных телефонов и аптечек.
- Знать и помнить телефоны вызова пожарной охраны («городской» телефон – 01, сотовый телефон – 101, единая служба спасения – 112).
- Заметив очаг возгорания или дым, повышение температуры, запах гари, характерное потрескивание горящих веществ, материалов и т.п., немедленно сообщить об этом работникам и администрации Клуба.
- При поступлении «сообщения» от автоматической системы оповещения и управления эвакуацией о пожаре и/или при поступлении соответствующего сообщения от работников Клуба, незамедлительно прекратить любые тренировки, занятия, процедуры и т.п., беспрекословно выполняя указания администрации, проследовать по путям эвакуации в сторону ближайших эвакуационных выходов и покинуть территорию клуба через эвакуационные выходы.

### При проведении эвакуации:

- Эвакуироваться нужно в первую очередь из того помещения, в котором возник пожар и смежных с ним помещений, которым угрожает опасность распространения огня и продуктов горения.
- Для предотвращения распространения огня и дыма в другие помещения, обязательно следует плотно закрывать за собой двери и не открывать окна, это только усилит распространение дыма и огня; - Детей, женщин и малоподвижных граждан необходимо эвакуировать в первую очередь.
- При эвакуации, во избежание травмирования и гибели людей, следует действовать спокойно, не обгонять идущих впереди людей, избегать паники и давки.
- В условиях недостаточной видимости держитесь на ходу за стену или поручни.
- При необходимости прикройте рот и нос влажной тканью для защиты от дыма, если под рукой нет воды, сойдет любая биологическая жидкость и даже сухой материал.
- Двигаясь в толпе, во что бы то ни стало постарайтесь остаться на ногах – падение может стоить вам жизни.
- Помогите тому, кто в опасности – например: человек растерялся, человеку стало плохо, человек упал, его одежда горит и т.п.
- Если загорелась одежда, сбросьте ее или попытайтесь потушить, катаясь по полу или набросив плотную ткань, не бегите – от этого пламя только усилится.
- Эвакуировавшись, не пытайтесь вернуться назад за оставленными вещами и т.п. - Когда будете в безопасности, не пытайтесь самостоятельно удалить ткань с ожогов, немедленно обратитесь к врачу. - Если у Вас есть необходимый опыт, вы можете

## Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

оказать посильную помощь администрации и работникам Клуба в организации и проведении эвакуации, тушении очага возгорания первичными средствами пожаротушения.

В случае если вас отрезало огнем и нет возможности эвакуироваться:

- Для защиты от огня, тепла и дыма постарайтесь надежно загерметизировать двери помещения, в котором вы находитесь - для этого плотно закройте входную дверь, намочите водой полотенца, одеялу или любую другую ткань и плотно закройте (заткните) ими щели двери изнутри помещения.
- Во избежание тяги и проникновения дыма с улицы закройте окна помещения, по возможности заткните вентиляционные отверстия.
- При наличии телефона звоните в пожарную охрану и/или в единую службу спасения даже в том случае, когда вы видите, что пожарные уже приехали. Сообщите диспетчеру служб что вы отрезаны огнем, объясните, где вы находитесь (на каком этаже и в каком помещении).
- Привлекайте внимание, стойте возле окна, махайте руками, кричите, делайте все, чтобы вас заметили с улицы.
- Если помещение наполнилась дымом лягте на пол, передвигайтесь ползком, внизу больше кислорода и меньше температура, не прячьтесь в укромных местах, не залазьте под мебель, оборудование и т.п. так пожарным сложнее будет вас найти при осмотре помещения, в котором вы находитесь.

### **XXVII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИНСКОЙ САУНЫ**

***Общие правила техники безопасности:***

1. В случае недомогания рекомендуется отказаться от посещения сауны. Если же недомогание возникло во время посещения, необходимо незамедлительно обратиться к любому находящемуся рядом сотруднику Клуба; посещать сауну рекомендуется только при хорошем общем самочувствии. Запрещено посещение во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного и иного токсического опьянения.
2. Посещать сауну не рекомендуется на голодный желудок, а также ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи;
3. Перед посещением сауны каждый посетитель обязан принять душ без купального костюма с использованием средств гигиены - это предварительно очистит кожу и исключит появление в сауне запаха пота, который здесь совершенно неприемлем. Не забудьте смену чистого белья, чтобы надеть после сауны. Возьмите что-нибудь, на чем можно будет сидеть (небольшое полотенце, простыня). Не забудьте прикрыть голову фетровой шляпой или шерстяной шапочкой.
4. Наклеенные на тело лейкопластыри необходимо снять перед входом на территорию;
5. Посещение сауны разрешается только при наличии специальной нескользящей резиновой обуви.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## **Категорически запрещается:**

- Приносить с собой еду и напитки; стеклянную тару; сумки, пакеты, рюкзаки;
- Употреблять жевательную резинку;
- Носить украшения, заколки с острыми краями, которые могут травмировать как самого Члена Клуба, так и окружающих;
- Втирать в кожу мази и крема перед посещением сауны;
- Справлять естественные нужды в душевых, и на территории сауны.
- Бегать;
- Кричать, шуметь, издавать громкие звуки, мешающие отдыхающим;
- Нарушать чистоту и порядок. Категорически запрещено очищать носоглотку (сморкаться, сплевывать);
- Обильно лить воду на камни электрической печи (во избежание попадания воды на электрические контакты). Объем воды не должен превышать 200 грамм, только после полного испарения воды с камней по истечении 5 минут можно повторить процедуру. В случае нарушения правил обращения с электрической печью, оборудование будет выключаться до полного высыхания;
- Сушить полотенца, халаты и другие вещи рядом/на с электрической печью;
- Во избежание аллергических реакций, самостоятельно осуществлять разбрызгивание средств ароматерапии, аромамасел и т. п. в зонах парения;
- Самостоятельно париться вениками в зоне сауны;
- Проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, депиляция, эпиляция, коррективировка ногтей ножницами) в общей зоне сауны, душевых, раздевалках;
- Категорически запрещено находиться в зоне сауны детей, не достигших возраста 16 лет, без присмотра родителей/сопровождающего лица/персонального тренера. Ответственность за жизнь и здоровье, самочувствие и поведение детей любого возраста на территории сауны несут родители и доверенные лица.

## **Финская сауна:**

1. Перед входом принять душ без косметических средств, и вытереться насухо. Волосы мочить не нужно.
2. В первый раз специалисты советуют оставаться всего несколько минут, хотя это зависит от температуры: например, если последняя достигает 70-80 °С, то около 5 мин, а если 100 °С - не более 3 мин. После этого, немного остыв и приняв душ, можно зайти уже на более длительное время - 6-10 мин. Как только вы почувствуете, что нужно сделать перерыв, сразу же выходите.
3. Выйдя из парилки сделать перерыв не менее, чем на четверть часа. Последующие заходы разрешается делать более продолжительными. Но врачи крайне не рекомендуют делать их более четверти часа.
4. Новичкам с чрезмерной массой тела следует делать большее число парений, но продолжительность должна быть сокращена.
5. В перерывах между парениями принимать прохладный душ. Температуру воды понижать строго поэтапно. Употреблять большое количество жидкости. Отлично подойдут травяной чай, минеральная вода, сок, натуральный квас.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

6. Врачи не рекомендуют обливаться холодной водой или обтираться снегом. Это связано с тем, что резкий перепад температур нанесет вред здоровью.

7. Чтобы не допустить перегревания дермы головы и защитить свои волосы потребуется надеть специальный головной убор.

8. Не использовать синтетические купальные костюмы. Они будут содействовать перегреванию и очищению закрытых мест. Также синтетические изделия при перегревании начинают выделять токсические вещества, которые впитываются в кровь.

9. Не рекомендуется пребывать в сауне более 2-х часов в совокупности (с перерывами).

10. Вернитесь в парилку ненадолго, чтобы осушить кожу. Вымойтесь. После этого опять вернитесь в парилку (желательно при более низкой температуре). В заключение остудите тело под душем или в бассейне. Вытрите полотенцем или просто обсохните при комнатной температуре. Можно даже просто лечь, закрыть глаза и расслабиться некоторое время. После сауны можно выпить какой-либо освежающий напиток и закусить чем-нибудь легким и соленым. Перед тем как надевать одежду, нужно обязательно дать себе время остыть. Иначе потоотделение будет продолжаться. Однако нужно следить за тем, чтобы не замерзнуть, поскольку организм после сауны обладает повышенной чувствительностью.

В нашей финской сауне создается атмосфера с температурой от 50 С до 100 С и относительной влажностью воздуха не выше 20 %. Следует помнить, что приведенные выше рекомендации касаются именно суховоздушной бани, поскольку повышение влажности воздуха приводит к другим эффектам (иногда прямо противоположным), поэтому просим Вас не увеличивать процент влажности в помещении сауны.

## **XXVIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ЦИГУН И ЙОГОЙ**

1. Перед началом занятий цигун и йогой необходимо проконсультироваться с врачом.

2. Постоянные противопоказания к занятиям цигун и йогой:

- Эпилепсия;
- Психические расстройства;
- Патологии крови;
- Злокачественные новообразования;
- Травмы позвоночника и черепно-мозговые ушибы;
- Проблемы с сердцем, в частности, органические;
- Инфекционные поражения суставов;
- Наличие инфекционных заболеваний.

3. Временные противопоказания для занятий цигун и йогой:

- Переохлаждение или перегрев организма;
- Состояние после операционных вмешательств;
- Период лечения или обострения хронических процессов;

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Переутомление; 1
- Приём лекарственных препаратов в большом объёме;
- Повышенное давление;
- Нейроинфекции.
- В послеродовой период;
- Во время обострений течения хронических заболеваний сердца, легких, нервной системы;
- Температура;

Также не стоит посещать тренировку, если не прошло 4 часа после бани, парной или сауны, не прошло 3–4 часа после тяжелой тренировки по активному виду спорта или чувствуется недомогание непонятной этиологии.

## **XXIX. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИГУН И ЙОГОЙ**

### ***Общие рекомендации для занятий цигун и йогой:***

- Постарайтесь убрать все посторонние мысли;
- Общее настроение спокойное, с присутствием «внутренней улыбки»;
- Внимание постоянно следует за ощущениями движения тела;
- Дыхание должно быть естественным, ровным и спокойным;
- Не допускайте чрезмерного напряжения в теле в момент выполнения упражнений;
- Все движения медленные, плавные и спокойные. Тело в движениях расслабленное, но с присутствием «мягкого усилия»; гимнастика цигун отличается плавностью. При выполнении комплекса упражнений движение происходит непрерывно, позы переходят одна в другую. Упражнения синхронизируются с дыханием. Дыхание, в свою очередь, может быть естественным и брюшным, мягким и жестким. В некоторых упражнениях дыхание необходимо ненадолго задерживать.
- В процессе выполнения упражнений нужно сосредоточить мысли на теле, не отвлекаясь на внешние раздражители.
- Необходимо отказаться от еды за час до занятий. После занятия лучше не кушать в течение часа. Примите душ по истечении 20 минут;
- Делать упражнения можно в любое время: предпочтительно либо с утра, либо вечером;
- Одеваться необходимо легко, свободно;
- Чередуйте отдых и занятия. Должна быть систематичность в практике цигун. Начинать занятия необходимо с самого простого;
- Не следует гнаться за быстрым успехом;
- Практикуя цигун, необходимо во всем соблюдать меру;
- При наличии хронических заболеваний - обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом о вашей возможности заниматься цигун.
- Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Личное самочувствие: прислушивайтесь к телесному ощущению. После практики допустима легкая боль (нытьё) в мышцах, которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесёт теплый душ, ванна, лёгкий массаж, 15-20 минутная разминка или обычное занятие практикой. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками не рекомендуется. Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору, возможно, он подберет для вас облегченный вариант или индивидуальную практику. С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Легкий дискомфорт возможен особенно в начале практики. Но боли быть не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, к врачу.
- Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Это главное, хотя и недостаточное, условие безопасной практики. Боль – всегда сигнал о травме, произошедшей или возможной. Предохранять от повреждений – ее природный смысл. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.
- Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни. Примерно то же самое можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.
- Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
- Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.
- Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.
- Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.
- Позвоночник должен быть прямым при выполнении упражнений. Хотя есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве поз позвоночник должен быть строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.
- Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Оставайтесь в пределах 70-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах, скручиваниях.



# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Если вы проходите курс приёма препаратов, оказывающих влияние на сознание или эмоциональное состояние, следует воздержаться от занятий. Начинать данную практику стоит после консультации с врачом, назначившим данные препараты и инструктором.

### **Общие рекомендации по позам стоя:**

В стоячих позах чаще всего травмируются колени. Это происходит порой даже при очень умеренной практике. Несколько важных правил:

1. Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса. Если задняя стопа поворачивается наружу, это создает скручивающий момент в колене и травмирует сустав. Для колена сильное скручивание не является физиологичным и безопасным движением.

2. Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами.

3. Колени не должны выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом. Колени должны располагаться строго над пяткой или немного сзади нее.

### **Общие рекомендации по позам сидя:**

В сидячих позах также чаще всего травмируются колени, реже голеностопные суставы. Мягкие сидячие позы также могут травмировать колени, если они недостаточно подвижны. В этом случае можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы и тем самым разгружают коленные суставы.

Еще одна проблема в сидячих позах – чрезмерное время выдержки, когда ноги начинают затекать. Это может спровоцировать проблемы с иннервацией и кровоснабжением ног. Известны даже случаи возникших параличей. Избегайте чрезмерно долгого нахождения в этих позах, увеличивайте выдержку постепенно.

### **Общие рекомендации по наклонам и прогибам:**

В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя. Стараясь согнуться как можно глубже, многие сутулят спину, в результате зарабатывая серьезные проблемы – например, грыжи пояснично-крестцового отдела позвоночника, защемление седалищного нерва и т.д. Следите, чтобы при наклоне происходило сгибание в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Спина должна быть прямой и вытянутой, насколько это возможно. Допустимо при этом сгибать колени.

Самые проблемные части тела в прогибах – это поясница и шея. Дело в том, что позвоночник разгибается неравномерно по своей длине: шея и поясница при этом очень подвижны, а грудной отдел почти неподвижен.

Стремясь выгнуть спину сильнее, практикующие могут травмировать поясницу и шею. Особенно это актуально при прогибах стоя. Важно соблюдать несколько правил безопасности:

1. В глубоких прогибах подкручивайте таз вперед и напрягайте ягодицы, это защитит поясницу от переразгибания;

2. Не запрокидывайте голову назад, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины;

3. Не допускайте сильных ощущений в шее и пояснице. У вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника;

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

4. Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинuty назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи.

5. В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца. Должно быть ощущение небольшой амортизации в локтях.

### **Общие рекомендации по скручиваниям:**

Первая проблемная зона в скручиваниях – позвоночник. Слишком глубокие скручивания, сопряженные с принудительным докручиванием тела с помощью руки и сутулой спиной, способны серьезно травмировать позвоночник, спровоцировав появление грыж и нестабильности позвонков.

Другая, менее очевидная проблема – это колени. В некоторых стоячих позах колени ощутимо нагружаются и могут быть травмированы. В этом случае действуют те же правила, что и в позах сидя: для разгрузки коленей можно подложить под таз подушку или кирпич.

Вот основные правила выполнения скручиваний:

1. Не сутулите спину. Это неравномерно распределяет нагрузку по позвоночнику, и может спровоцировать растяжение связок позвоночника и грыжи дисков;

2. Не докручивайте себя с помощью рук. Поворачивайтесь только за счет мышц спины, а руками поддерживайте тело, но не скручивайте;

3. В скручиваниях сидя обе тазовые кости должны быть на полу. Если это не так, подложите под таз подушку или кирпич;

4. В скручиваниях лежа обе ноги и обе руки должны быть на полу. Если это не так, подложите под колени и плечи подушку или кирпич. В противном случае можно перегрузить позвоночник.

### **В балансах на руках:**

В этих позах чаще всего страдают локти, плечевые суставы и запястья. Обычно это связано с перерастяжением или недостаточной подвижностью суставов. Также иногда перегружаются поясница и шея.

1. Не разгибайте локти до конца. У вас должно быть ощущение некоторой амортизации в локтях;

2. Если вы испытываете боль и дискомфорт в запястьях, опирайтесь не на ладони, а на кулаки. Это укрепляет запястья и защищает их;

3. Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте и не опускайте слишком низко голову, не сутулите плечи. В противном случае вы можете спровоцировать боль и мышечные спазмы в мышцах шеи и спины.

### **В перевёрнутых позах:**

Классические перевернутые позы – это Ширшасана (стойка на голове), Сарвангасана (стойка на плечах), Халасана (поза плуга). В перевернутых позах вес тела приходится на шейно-грудной отдел позвоночника.

1. Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на нее вес тела в стойке на голове, опираясь на руки.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

2. В стойке на плечах и позе плуга подкладывайте под плечи свернутое одеяло так, чтобы голова свешивалась вниз, чтобы разгрузить шею.

3. Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.

Заменяйте классические перевернутые позы более простыми аналогами, если вы лично или ваши ближайшие родственники имели такие проблемы, как повышенное внутриглазное или внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. А также, если вам больше 40-45 лет.

## **XXX. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»**

1. Наличие межпозвонковой грыжи;
2. Травма спины;
3. Серьезные нарушения осанки;
4. Патологии позвоночника в стадии обострения.
5. Отдельным противопоказанием считается самостоятельные занятия в домашних условиях. Профильные упражнения должны правильно выполняться, нагрузка на определенные группы мышц должна быть нормированной и распределяться равномерно, гимнастика должна быть систематичной, а не от случая к случаю.

## **XXXI. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»**

1. Здоровая спина - комплекс упражнений, направленных на гибкость спины, укрепление мышечного корсета, снятия зажимов.
2. Данные системы упражнений направлены на растяжку и укрепление позвоночника и нижней части тела (мышцы малого таза, брюшного пресса и ног), на проработку и раскрепощение мышц плечевого пояса. Большое внимание уделяется суставам и связкам.
3. Тренируйтесь в удобной и легкой одежде, обувь должна быть на низком, широком каблуке с мягкой эластичной подошвой;
4. Выполняйте упражнения без спешки, спокойно. Повышайте объем и интенсивность нагрузок аккуратно и не спеша;
5. Избегайте резких выпадов, рывков или скручиваний во время упражнений;
6. Ослабленные мышцы требуют целенаправленной проработки, чрезмерно напряженные – расслабления;
7. Начинайте упражнения на вдохе, заканчивайте – на выдохе. Дыхание должно оставаться размеренным и плавным, не задерживаться;
8. Любые движения следует выполнять с максимально прямым позвоночником на корточках, на коленях, сидя на низкой скамеечке, - но только не в наклон.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

9. При подъеме грузов с земли (а также при опускании их на землю) используйте возможности таких сильных естественных рычагов, как ноги. Поднимайте тяжести из положения полуприседа с прямой спиной и так же опускайте их. При переносе груза не держите его на вытянутых руках, так как в этом случае нагрузка на спину увеличивается в несколько раз. Груз следует держать снизу двумя руками, прижимая к грудной клетке, или переносить на плечах.

10. При подъеме тяжестей на высоту выше своего роста не поднимайте груз выше уровня плеч – воспользуйтесь какой-нибудь подставкой или стулом.

11. Если вы лежите, позвоночник должен всегда оставаться прямым.

12. Исключите рывковые движения, переохлаждение.

13. При возникновении болей в спине необходимо проконсультироваться с врачом, который установит диагноз и назначит правильное лечение.

## **XXXII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ «ЗДОРОВЬЕ»**

### ***Общие противопоказания к занятиям в группе «Здоровье»:***

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- злокачественные новообразования до их радикального лечения, злокачественные новообразования с метастазами;
- функциональные и органические поражения нервной системы;
- наличие инородного тела вблизи крупных сосудов и нервных стволов;
- острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения;
- острые тромбозы и эмболии;
- нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания;
- кровотечение на данный момент или опасность его развития в связи с усилением двигательной активности;
- общее тяжелое состояние больного;
- значительно выраженный болевой синдром;
- отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения;
- атриовентрикулярная блокада;
- эпилепсия.

### ***Временные противопоказания к занятиям в группе «Здоровье»:***

- обострение хронических заболеваний;
- осложнение в течение заболевания;
- интеркуррентные заболевания инфекционного или воспалительного характера;
- острые повреждения;
- появление признаков, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и ухудшении состояния больного;

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический или при нормальном АД);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (свыше 100 уд./мин), брадикардия (менее 50 уд./мин), приступ пароксизмальной или мерцательной аритмии, экстрасистолы с частотой более чем 1:10.

## **XXXIII. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ «ЗДОРОВЬЕ»**

Занятия в группе «ЗДОРОВЬЕ» имеют своей целью лечение заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности, а также поддержание здоровья лиц старшего возраста. Все упражнения рассчитаны на постепенное увеличение нагрузки, которые могут выполняться и по отдельности. Однако, выполняя упражнения, необходимо помнить об индивидуальных особенностях организма, стараясь делать движения медленно и осторожно, не увлекаться упражнениями, которые кажутся слишком сложными и подвергают суставы большой нагрузке.

Требования для занятий в группе «ЗДОРОВЬЕ»:

- занятия проходят под контролем артериального давления и подсчета пульса;
- комплекс упражнений подбирается тренером в зависимости от общего состояния, возраста и степени двигательных расстройств;
- движения должны быть плавными, ритмичными, в медленном темпе, с удлиненным выдохом;
- начинать движения необходимо с крупных суставов с акцентом на растяжение мышц рук, сгибание ног, разгибание стоп;
- во время выполнения комплекса упражнений не допускать появления мышечных сокращений мышц лица, рук, ног, не участвующих в движении;
- следить за правильной осанкой, ходить равномерно, распределяя нагрузку на обе ноги;
- во время занятий не допускать общей усталости, утомления мышц, необходимо делать перерывы, приемы расслабления для снижения мышечного тонуса.

## **XXXIV. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ «ФИТНЕС-МИКС»**

Фитнес-микс представляет собой сочетание различных видов упражнений, как статических, так и динамических и включает в себя элементы из функционального тренинга, Hot Iron, степа, фитбола, аэробики и т.п.

К противопоказаниям для занятия в группе «ФИТНЕС-МИКС» относятся:

- Эпилепсия.
- Онкологические патологии и злокачественные новообразования.
- Тяжелые травмы опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы и сердца.
- Варикозное расширение вен.
- Геморроидальное воспаление.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Хронические заболевания в стадии обострения.
- Недавно перенесенные воспаления и операции.
- Черепно-мозговые ушибы.
- Проблемы с сердцем, в частности, органические.
- Инфекционные поражения суставов;
- Наличие инфекционных заболеваний.

## **XXXV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ «ФИТНЕС-МИКС»**

1. Перед выполнением упражнений в группы «ФИТНЕС МИКС» необходима обязательная предварительная разминка на все группы мышц, уделяя особое внимание на те, которые будут задействованы в конкретной тренировке.

**2. При выполнении элементов упражнений на растяжку следует:**

- выполняются только на выдохе;
- при выполнении упражнений необходимо расслаблять мышцы.
- контролировать технику выполнения упражнений;
- выполнять упражнений плавно и спокойном темпе. Запрещается выполнять резкие движения и «рывки»;
- категорически НЕЛЬЗЯ СГИБАТЬ резко колени в натяжении (В ЛЮБОЙ ПОЗЕ!);
- коленные суставы во время занятий должны опираться на мягкую поверхность – для этого в зале есть всё необходимое оборудование (подушки и маты).

**3. При выполнении элементов упражнений на мяче (фитболе) необходимо:**

- перед началом упражнений проверить мяч (фитбол). Запрещено выполнять упражнения на поврежденном мяче.
- следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 90°, руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч;
- выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.
- следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы, в частности: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного в другое.

**4. В выполнении силовых элементов упражнений следует:**

- выполнять упражнений в нейтральном положении позвоночника. Не следует поднимать голову слишком высоко вверх, отклонять ее назад и производить движения вперед и вниз – любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки и подвергает их опасности (травме);

## Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- без необходимости сгибать туловище вперед или назад. Такие движения подвергают позвоночный столб значительному риску (травме);
  - при выполнении любого упражнения в положении стоя необходимо ставить ноги так, чтобы вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие;
  - избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава;
  - 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;
  - удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.
5. Нагрузку при выполнении упражнений необходимо увеличивать постепенно.
6. Следует незамедлительно остановиться и сообщить тренеру, если у Вас закружилась голова или в какой-нибудь части тела почувствовали боль, зажатие или неустойчивость положения тела при выполнении упражнения. Подождите, пока боль пройдет и вам станет лучше.
7. О плохом самочувствии обязательно сообщать инструктору. В случае плохого самочувствия до тренировки, следует её перенести на иное время.

### **XXXVI. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ZUMBA»**

Существуют временные и постоянные противопоказания для таких занятий. К временным относят нарушения состояния здоровья на текущий момент времени:

- Острые простудные заболевания. Они проявляются повышением температуры, появлением кашля, одышки, насморка, головных болей. В таком состоянии ваш организм активно борется с инфекцией, и все силы тратит на активацию иммунной системы. Дополнительная физическая нагрузка на этот период может отрицательно сказаться на вашем организме, что приведет к ослаблению иммунитета.
- Аллергические реакции: аллергия на пыль, пыльцу или другие аллергены, которые могут усугубляться при физической активности на открытом воздухе.
- Травмы или послеоперационный период. Если вы недавно получили травму (черепно-мозговую, перелом, растяжение, вывих) или находитесь в периоде реабилитации после операций, воздержитесь от занятий. Соблюдайте рекомендации врача и на указанный период не перенапрягайте организм.
- Обострение хронических заболеваний. Если у вас обострились язвенная болезнь, гастрит, хронический бронхит и т. д., лучше воздержитесь от дополнительной нагрузки и дайте организму восстановить силы.
- Травмы разной степени тяжести и период реабилитации после травм.
- Беременность: на поздних сроках беременности или при наличии осложнений. После нормализации общего состояния или выздоровления вы снова сможете приступить к занятиям.

К постоянным противопоказаниям относят:

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Патологии опорно-двигательного аппарата. К таким относятся грыжи, заболевания суставов (остеоартроз, остеопороз), мышц (миопатии).
- Заболевания сердечно-сосудистой системы. Сюда относятся пороки сердца, артериальная гипертензия, тромбозы, варикозное расширение вен и т. д. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезным осложнениям в виде гипертензивного криза, инсультов.
- Заболевания нервной системы. Это эпилепсия и другие патологии головного мозга.
- Респираторные заболевания: хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), астма (не контролируемая).

Если у вас есть постоянные противопоказания, то лучше выберите другой вид деятельности, более щадящий для организма. Перед этим обязательно проконсультируйтесь с врачом и тренерами Студии.

Перед началом занятий Zumba важно учитывать индивидуальные особенности здоровья и физической подготовки. Если у вас есть какие-либо сомнения, лучше проконсультироваться с врачом или специалистом по физической культуре.

## **XXXVII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТАНЦАМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ZUMBA»**

Занятия танцами по направлению «Zumba» могут быть очень увлекательными и полезными для здоровья, однако важно соблюдать некоторые меры безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить комфортные условия для всех участников. Вот основные рекомендации по технике безопасности при занятиях Zumba:

1. Перед началом тренировки обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам. - Включите упражнения на растяжку и разминку суставов.
2. Надевайте удобную спортивную одежду, которая не ограничивает движения, не прилипает к телу и хорошо впитывает влагу.
3. Выбирайте специальную обувь для танцев или кроссовки с хорошей амортизацией и поддержкой, чтобы снизить риск травм.
4. Убедитесь, что место для занятий достаточно просторное и освещенное. Проверьте, чтобы на полу не было препятствий (предметов, которые могут вызвать падение) и поверхность была ровной.
5. Если вы чувствуете усталость или дискомфорт, сделайте перерыв. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, особенно если вы новичок.
6. Пейте достаточно воды до, во время и после тренировки, чтобы избежать обезвоживания.
7. Обратите внимание на правильную технику выполнения движений, чтобы избежать травм. Если вы не уверены в каком-то движении, не стесняйтесь спрашивать инструктора.
8. Убедитесь, что у вас достаточно места для выполнения движений, чтобы не мешать другим участникам.



# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

9. Если у вас есть какие-либо медицинские противопоказания или травмы, обязательно сообщите об этом инструктору. Сообщайте о любых проблемах или дискомфорте во время занятия.

10. После основной части занятия обязательно проведите заминку с растяжкой для восстановления мышц.

## **XXXVIII. ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «STRONG BY ZUMBA»**

Занятия по направлению «STRONG BY ZUMBA» построены по принципу высокоинтенсивного интервального тренинга и отличаются увеличенной нагрузкой на все группы суставов.

К постоянным противопоказаниям для выполнения указанных занятий, относят следующие заболевания:

- Онкологические патологии и злокачественные новообразования.
- Патологии опорно-двигательного аппарата, в особенности позвоночника и суставов.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (варикозное расширение вен).
- Заболевания нервной системы (эпилепсия и другие патологии головного мозга).
- Заболевания воздушно-дыхательных путей (астма и др.).

К временным противопоказаниям относятся:

- Геморроидальное воспаление
- Недавно перенесенные воспаления и операции.
- Аллергические реакции организма.
- Хронические заболевания в стадии обострения.
- Вирусные и простудные заболевания.
- Травмы разной степени тяжести и период реабилитации после травм.

В основе указанных упражнений лежит увеличенная нагрузка на все группы мышц, поэтому такие упражнения не рекомендуется выполнять лицам, имеющим плохую физическую форму, в т.ч. лицам, страдающим ожирением, а также во время менструации, беременности и кормления грудью.

## **XXXIX. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «STRONG BY ZUMBA»**

Техника безопасности для занятий по направлению «STRONG BY ZUMBA» следующая:

- Предварительная разминка. Больше всего внимания стоит уделить тем группам мышц, которые будут задействованы в подобранных упражнениях. Обязательно нужно сделать несколько упражнений по растяжке.
- После разминки идет, соответственно, силовая часть – в ней особые танцевальные движения смешиваются с аэробикой, и человек получает необходимую нагрузку за счет того, что двигается достаточно раскованно.

# Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»

ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012

<https://pridegym.ru/>

Утверждена Приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

- Отработка техники. Упражнения основной части тренировки выполняются в быстром темпе, поэтому важно заранее отработать технику. В противном случае эффективность занятия снижается, а риск получения травмы увеличивается.
- Постепенное увеличение нагрузки. Нельзя резко увеличивать интенсивность или продолжительность рабочих интервалов, а также общее время занятия.
- Частота занятий. Высокоинтенсивные тренировки требуют полноценного восстановления, поэтому заниматься в таком формате можно не чаще двух-трёх раз в неделю.
- Прекращение тренировки при плохом самочувствии. В случае плохого самочувствия до тренировки, следует её перенести на иное время. Если вы чувствуете, что во время тренировки у вас закружилась голова или потемнело в глазах — не игнорируйте этот сигналы, убавьте темп, не выполняйте упражнение, а просто двигайтесь на месте, со временем — вы адаптируетесь.

## **XL.ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЕ**

1. Посещение Детской игровой комнаты возможно только после ознакомления с настоящими Правилами.
2. Посещение Детской игровой комнаты разрешено только в чистой обуви или носках. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается находиться босиком.
3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в Детской игровой комнате (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Длинные волосы девочек рекомендуется заплести в косу или зафиксировать в пучок.
4. Все посетители Детской игровой комнаты имеют равные по праву возможности на использование оборудования игровой комнаты.
5. После использования игр/оборудования необходимо убрать используемые им предметы на специально отведенные места.
6. В детской комнате запрещено:
  - ломать, портить и выносить имущество детской комнаты
  - драться, толкаться, грубо себя вести, нецензурно выражаться
  - оставлять за собой мусор
  - проносить колюще-режущие и иные, способные причинить травму предметы, а также пищу, напитки и жевательную резинку
  - приходить с животными
  - использовать оборудование Детской игровой комнаты не по назначению.
7. Сопровождающим лицам не разрешается забирать детей без уведомления уполномоченного специалиста детской игровой комнаты.
8. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Запрещены иные действия, нарушающие Правила и нормы поведения в общественных местах, предусмотренные законодательством РФ.

## **Инструкция по технике безопасности при посещении Фитнес-клубов «PRIDE FAMILY»**

**ИП РУДАКОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ**

**ИНН: 233710727305 ОГРНИП: 314233715400012**

**<https://pridegym.ru/>**

**Утверждена Приказом № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.**

9. Запрещается применение любых форм воздействия или насилия в отношении других посетителей Детской игровой комнаты.

10. Клуб не несет ответственности за вещи, оставленные без присмотра на территории Детской игровой комнаты.

11. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещение, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

При возникновении чрезвычайных ситуаций незамедлительно уведомить сотрудников Клуба, либо позвонить по номеру 112.

12. В целях безопасности на территории Детской игровой комнаты может быть организовано видеонаблюдение.

Приложения:

1. Акт о разъяснении Члену Клуба последствий отказа от ознакомления с инструкцией по технике безопасности