

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА «ЛАТО»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила техники безопасности фитнес-клуба «ЛАТО» (далее - Правила) разработаны в соответствии с пунктом 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утв. постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 N 129.

1.2. Для целей настоящих Правил используются следующие основные понятия:

«Клуб» - фитнес-клуб «ЛАТО», расположенный по адресу: 659305, Россия, Алтайский край, г.Бийск, ул. Имени Героя Советского Союза Васильева 26, Н-3.

«Заказчик» - физическое лицо, юридическое лицо или индивидуальный предприниматель имеющие намерение заказать либо заказывающие физкультурно-оздоровительные услуги (осуществившее акцепт оферты) по договору публичной оферты на оказание услуг фитнес клуба «ЛАТО».

«Член Клуба»/«Гость»/«Клиент»- фактический потребитель услуг Клуба, в пользу которого заключается договор в объеме определенного вида Клубного членства.

«Исполнитель» - ООО «ЛАТО» (ИНН:9728164579,ОГРН:1257700468640), почтовый адрес юридического лица: 659333, Алтайский край, г Бийск, ул. Революции, 114, адрес регистрации юридического лица: 117485, Москва г, вн.тер.г. муниципальный округ Коньково, ул Миклухо-Маклая, д. 41, кв. 27.

1.3. Настоящие Правила размещаются непосредственно в отделе продаж Клуба по адресу: 659305, Алтайский край, г. Бийск, ул. Имени Героя Советского Союза Васильева 26, Н-3 и публикуются на официальном сайте Клуба в сети Интернет: (Latofitness.ru).

1.4. Приступать к занятиям допустимо только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности. Клиенты клуба обязаны ознакомиться с Правилами до начала пользования услугами и сервисами фитнес-клуба «ЛАТО», **поставить подпись об ознакомлении в Журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.**

1.5. Членам Клуба и их гостям при проведении занятий в Клубе требуется соблюдать настоящие Правила, Правила посещения фитнес клуба утв.01.12.2025 г., общепринятые правила поведения, основные правила личной и общей гигиены, расписание занятий, установленные правила во время занятий, обеспечивать соответствие своей экипировки условиям тренировок.

До начала занятий Клиенту необходимо проконсультироваться с врачом /медицинским работником в соответствующей медицинской организации на предмет отсутствия у Клиента медицинских противопоказаний для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (в том числе, занятий фитнесом). Следует воздержаться от занятий при наличии медицинских противопоказаний (всю ответственность за последствия этих занятий, несмотря на наличие медицинских противопоказаний, Клиент принимает на себя).

Основные возможные причины травм на занятиях, тренировках: недостаточная общефизическая подготовленность, неудовлетворительное состояние здоровья, недисциплинированность.

2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. На территории тренажерного зала Члены Клуба/Клиенты должны соблюдать общие «Правила посещения фитнес клуба» утв.01.12.2025 г..

2.2. Для отдельных тренажеров, других видов оборудования и инвентаря устанавливаются специальные правила техники безопасности - они размещаются на/или в непосредственной близости от соответствующего тренажера. Необходимо строго соблюдать такие специальные правила техники безопасности.

2.3. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

2.4. Дышите правильно, выдыхайте на усилия и вдыхайте при опускании снаряда (в случае задержки дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае, это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания).

2.5. Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только инструктором или страхующим партнёром для безопасности.

2.6. Занятия в тренажерном зале допускаются исключительно в закрытой обуви, предназначенной для занятий спортом и с закрытым торсом.

2.7. Тренируйтесь только в соответствующей спортивной форме. Форма одежды должна состоять из закрытой обуви, спортивного трико или шорт, футболки или майки. 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. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

2.8. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся, режущие и другие посторонние предметы. Запрещается заниматься с голым торсом. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (распущенные волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма, аксессуары).

2.9. Запрещается передвигать тренажеры.

2.10. Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы), Клуб извещает об этом объявлением, размещенным в непосредственной близости от тренажера на видном месте.

2.11. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения технической неисправности силовых или кардиотренажеров необходимо незамедлительно поставить в известность о таком повреждении тренера/инструктора или иного сотрудника Клуба. Самостоятельное устранение неисправности оборудования не допускается.

2.12. Кардиотренажеры оборудованы специальными электронными программами. В случае затруднения установки кардиооборудования, обратитесь за помощью к дежурному тренеру/инструктору тренажерного зала. При занятиях на кардиотренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардиотренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

2.13. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Клиенты Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие степени физической подготовки.

2.14. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.

2.15. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.

2.16. Дети в возрасте до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только с персональным тренером и с разрешения родителей, согласованного с тренером тренажерного зала.

2.17. В часы наибольшей загруженности залов, соблюдайте очередность в использовании тренажеров, оборудования.

2.18. Занятия в тренажерном зале при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения (похмельный синдром) СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.

2.19. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.

2.20. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

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

2.22. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью дежурного инструктора. Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.

2.23. При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.

2.24. Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.

2.25. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.

2.26. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.27. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

2.28. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели, после выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

2.29. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и обезопасит Вас от получения травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений. Вы можете на инструктаже.

2.30. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы другим Клиентам, которые в это время выполняют упражнения. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.

2.31. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным или резким запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

2.32. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

2.34. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.35. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала или любому сотруднику Клуба.

2.36. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ:

3.1. 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.

3.2. Никогда без нужды не сгибайте туловище вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).

3.3. Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз - любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).

3.4. Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.

3.5. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.

3.6. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.

3.7. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.

3.8. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КАРДИОЗОНЕ

4.1. Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере или обратитесь за помощью к дежурному инструктору.

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

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

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

4.5. Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

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

5. В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

5.1. Приступать к занятиям без вводного инструктажа тренера/инструктора тренажерного зала.

5.2. Кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой.

5.3. Заниматься в зале в открытой обуви.

5.4. Трогать спортивные снаряды ногами, снимать диски со штанги с одной стороны по два, три и более сразу.

5.5. Поднимать штангу с предельными весами без страховки.

5.6. Заниматься на неисправных тренажерах.

5.7. Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты.

5.8. Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели).

6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ И В ЗОНАХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

6.1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.

6.2. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках. Без обуви можно находиться только на определённых видах групповых программ (пилатес, растяжка, йога, МФР и проч.) по рекомендации тренера.

6.3. Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.

6.4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя согласно расписанию. При опоздании на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить к занятию.

6.5. Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.

6.6. На занятиях запрещается пользоваться мобильным телефоном.

6.7. Запрещается использовать инвентарь залов не по назначению.

6.8. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.

6.9. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг украшения, которые могут причинить вред себе или окружающим, необходимо снять до занятия.

6.10. К участию в групповых занятиях Взрослого Клуба допускаются лица не моложе 14 лет. Рекомендуем воздержаться от посещения групповых программ высокого уровня подготовленности лицам возраста до 16 лет.

6.11. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых программ. Инструктор вправе ограничить доступ на занятия, если визуально наблюдает у Клиента признаки переутомления или гипогликемии (снижения уровня сахара в крови).

6.12. Будьте внимательны в процессе занятия, соблюдайте правильность расстановки, старайтесь соблюдать необходимую дистанцию, не мешая другим клиентам выполнять упражнения.

6.13 На групповых тренировках запрещается:

- резервировать места в залах групповых занятий;
- заниматься без соответствующей формату тренировки одежды и обуви;
- использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков;
- использование собственной хореографии, игнорирование указаний инструктора, выполнение упражнений без соответствующей команды. Это может быть опасно для Вашего здоровья.

7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОНЫ САУНЫ, ХАМАМ И ДУШЕВЫХ

7.1. Запрещается посещать сауну, хамам и душевые в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

7.2. Присутствие в зоне сауны, хамама разрешено только в специальной обуви и одежде (шлепанцах, купальных костюмах, халатах, банном килте) предназначенных для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий и повышенным температурным режимом. Рекомендуем собирать волосы в причёску (хвост, коса, пучок и прочее) перед посещением зоны сауны и хамама.

7.3. Во избежание получения ожогов снять с себя ювелирные, металлические украшения, пирсинг, часы и очки; во избежание теплового удара взять в парную соответствующий головной убор. Клуб рекомендует Вам оставлять ценные вещи в сейфовых ячейках.

7.4. Перед входом в сауну необходимо принять душ, стараясь при этом не мочить голову; уходя из душевой кабины закрыть воду в душе. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, посещать сауну, не смыв декоративную косметику.

7.5. Для сидения на полке используйте полотенце. Сидение на полке без использования подстилки не допускается. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки - это может вызвать сильные ожоги.

7.6. Нельзя накрывать каменку посторонними предметами, лить воду на электрическую каменку - это может привести к замыканию электрической цепи и пожару.

7.7. В саунах, хамам и душевых необходимо передвигаться спокойным шагом. В противном случае, возможно, поскользнуться на мокром полу и получить серьезные ушибы и травмы.

7.8. Администрация клуба рекомендует:

- после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить); при нахождении в парной в горизонтальном положении, во избежание головокружения не вставать резко после пропарки. Перед тем как встать и уходить из парной нужно принять сидячее положение и 20-30 секунд посидеть.

- находясь в сауне необходимо следить за своим самочувствием и не превышать рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время пребывания в сауне (в среднем 10-20 минут);

- почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к администрации Клуба; во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма; - отдыхать между заходами в парилку рекомендуется 15-20 минут. Максимальное рекомендуемое время непрерывного нахождения в помещении сауны – 20 минут.

7.9. В сауне, хамам и душевых запрещается:

- бегать и прыгать;
- сушка вещей (в том числе обуви);
- окрашивание волос;
- проведение массажа тела;
- принимать алкоголь, курить;
- посещать сауну в период острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;
- поливать камни водой и иными жидкостями;
- бритье и использование любых видов бритвенных устройств;
- мытье обуви, стирка;
- использование электроприборов (например фен) во избежание поражения электрическим током.

7.10. В часы наибольшей загруженности сауны, хамам и душевых соблюдайте очередность ее посещения.

7.11. Посещение сауны, хамам детьми, не достигшими 14-летнего возраста не допускается.

7.12. При не исправностях оборудования и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность процедуры известить об этом инструктора либо администрацию Клуба.

8. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СОЛЯРИЯ

8.1. Загорать в солярии могут лица достигшие 18 лет.

8.2. Перед посещением солярия обязательно проконсультироваться с врачом на предмет наличия или отсутствия противопоказания для посещения солярия.

8.3. После первого сеанса загара необходим перерыв - не менее 1 (одного дня). Если через день не возникают нежелательные реакции кожи, можно продолжить сеансы загара.

8.4. Не рекомендуется загорать более 1 раза в день.

8.5. Будьте внимательны к принимаемым Вами лекарствам и используемым косметическим средствам (духи, декоративная косметика, аромамасла и т.п.): вещества, содержащиеся в них, могут вызвать в комбинации с загаром нежелательные реакции.

8.6. Перед принятием сеанса загара очищайте кожу (рекомендация: постарайтесь не использовать декоративную косметику за 1 день до загара).

8.7. Перед сеансом загара необходимо снять все украшения.

8.8. Внимание: не допускается использование средств против солнечных ожогов, т.к. вещества, содержащиеся в них, влияют на качество загара, делая его неэффективным.

8.9. Во время сеанса необходимо обязательно защищать глаза солнцезащитными очками, так как ультрафиолет, воздействующий непосредственно на глаза, может вызвать различные поражения глаз.

8.10. Перед входом в кабину солярия нужно снять с себя одежду, обувь, аккуратно прибрать длинные волосы.

8.11. Для входа в кабину солярия необходимо досуха вытереться полотенцем.

8.12. Допускается использование только специальной косметики для загара в солярии, соответствующей типу кожи. Косметику необходимо нанести на кожу перед входом в кабину, приготовить солнцезащитные очки.

8.13. Войдя в кабину солярия, необходимо надеть солнцезащитные очки, закрыть аккуратно дверь кабины, для чего сверху кабины расположены поручни.

8.14. По истечении времени сеанса загара открыть дверь кабины.

9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ЖИЗНИ ИЛИ ЗДОРОВЬЮ

9.1. В случае возникновения внештатной ситуации, угрозе жизни и здоровью Член Клуба и (или) Гость Клуба обязан сообщить об этом инструктору/тренеру или другому работнику Клуба и ждать соответствующих указаний.

9.2. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии и при получении травмы немедленно прекратить занятие и сообщить об этом инструктору/тренеру.

9.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом любому работнику Клуба и действовать в соответствии с его указаниями.

9.4. При возникновении пожара в месте проведения занятия немедленно прекратить занятия, организованно под руководством сотрудника Клуба покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

9.5. В соответствии с пунктом 24 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утв. Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 № 129, стороны освобождаются от ответственности за полное или частичное неисполнение обязательств по договору в случае непредвиденных обстоятельств, возникших после его заключения в результате событий чрезвычайного характера (форс-мажорные обстоятельства), которые стороны не могли предвидеть и предотвратить.

9.6. В случае отказа потребителя от прохождения инструктажа о технике безопасности потребитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности.

9.7. При несоблюдении настоящих Правил потребителями исполнитель не несет ответственности за причинённый вред жизни, здоровью и имуществу потребителей.