



## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ КЛИЕНТОВ ФИТНЕС-АРЕНА 3000

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	1
2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ЗАЛЕ СВОБОДНЫХ ВЕСОВ, ЗАЛЕ КРОСС-ТРЕНИНГА.....	3
3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В КАРДИОЗОНЕ .....	4
4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛЕ БОКСА .....	4
5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА .....	4
6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНО-ИГРОВОМ ЗАЛЕ.....	4
7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВЛАЖНЫХ ЗОНАХ .....	5
8. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА СКАЛОДРОМЕ .....	5

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Соблюдение правил техники безопасности (далее по тексту – Правила) обязательно для всех клиентов и гостей (далее по тексту – Клиент) ФИТНЕС-АРЕНА 3000 (далее по тексту – Клуб).

1.2. Клиент вправе приступить к занятиям только после ознакомления с Правилами.

1.3. Клиент, который приступил к занятиям, подтверждает отсутствие у себя медицинских противопоказаний к занятиям физической активностью и несет ответственность за не предоставление Клубу сведений о состоянии своего здоровья или предоставление недостоверных сведений о состоянии своего здоровья.

1.4. К занятиям в кардио- и тренажерном зале, зале свободных весов, зале кросс-тренинга допускаются Клиенты в возрасте от 10 лет, при этом, Клиенты от 10 до 16 лет допускаются к занятиям только при наличии персонального инструктора. К самостоятельным занятиям допускается Клиенты, достигшие 16 лет.

**1.5. Клуб не несет ответственность за вред, причиненный жизни и/или здоровью Клиента, наступивший в результате:**

1.5.1. Не предоставления Клиентом сведений или предоставления недостоверных сведений о состоянии своего здоровья.

1.5.2. Обострения травмы или хронического заболевания, заболевания в остром периоде.

1.5.3. Нарушений Клиентом рекомендаций врача.

1.5.4. Неосторожности Клиента.

1.5.5. Самостоятельных занятий Клиента, а также занятий, не согласованных с профильными работниками Клуба.

1.5.6. Не прохождения стартового инструктажа в кардио- и тренажерном зале.

1.5.7. Нарушения Клиентом Правил, Общих правил ФИТНЕС-АРЕНА 3000, рекомендаций сотрудников Клуба, правил пользования тренажерами, правил, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках, размещенных на территории ФИТНЕС-АРЕНА 3000.

1.5.8. Действий третьих лиц.

1.5.9. Вне территории ФИТНЕС-АРЕНА 3000.

1.5.10. В иных случаях, предусмотренных контрактом и в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

#### **1.6. Клиенты обязаны:**

1.6.1. Приступить к самостоятельным занятиям либо занятиям с инструктором после прохождения стартового инструктажа в кардио- и тренажерном зале и фитнес-тестирования. Приступить к групповым занятиям после ознакомления с рекомендациями Клуба на сайте <http://fitness3000.ru/> и определения своего уровня подготовленности и посещать те групповые занятия, которые соответствуют его уровню подготовленности. Во время персональных и / или групповых занятий с инструктором следовать его указаниям.

1.6.2. Приступить к занятиям с соответствующего письменного разрешения врача, если были получены травмы и / или перенесены заболевания.

1.6.3. Соблюдать правила общей и личной гигиены: воздержаться от занятий при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран; во время занятий стелить полотенце на тренажеры и прочее спортивное оборудование, а после, при необходимости, протереть пот и оставшиеся следы; принять душ до и после занятий; мыть руки перед посещением туалетной комнаты и после; использовать косметику (парфюмированные и дезодорирующие средства) с нейтральным запахом; перед занятиями коротко постричь ногти, собрать и закрепить длинные волосы.

1.6.4. Заниматься в чистой и сменной спортивной обуви с завязанными шнурками; обувь должна быть удобной, закрытой, с нескользящей подошвой. Заниматься в чистой спортивной одежде, не сковывающей движения.

1.6.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги, кольца, браслеты, любые другие украшения и т.д.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

1.6.6. Перед началом занятий провести разминку, во время занятий соблюдать режим тренировки и отдыха.

1.6.7. Во время занятий следить за своим самочувствием, в случае недомогания прекратить занятия и сообщить об этом сотруднику Клуба либо любому занимающемуся рядом.

1.6.8. Во время занятий подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности.

1.6.9. Во время занятий использовать тренажеры и прочее спортивное оборудование по прямому назначению и в соответствии с инструкцией, контролировать правильность техники выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, с правилами пользования тренажерами и прочим спортивным оборудованием проходит на стартовом инструктаже в кардио- и тренажерном зале. В случае возникновения трудностей с вышеперечисленным, проконсультироваться с дежурным инструктором.

1.6.10. При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию 1,5 метра от других занимающихся и тренажеров, зеркал и стекол. Передвигаться по залу не торопясь и не заходить в рабочую зону других занимающихся.

1.6.11. После выполнения упражнения, вернуть использованное спортивное оборудование в специально отведенные для этого места и убедиться в обеспечении неподвижного положения механических частей тренажеров и прочего спортивного оборудования: штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.

1.6.12. После выполнения упражнения, необходимо вернуть использованный спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места и убедиться в обеспечении неподвижного положения механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.

1.6.13. После окончания занятий не оставлять после себя мусор, не забывать личные вещи.

### **1.7. Клиентам запрещено:**

1.7.1. Приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

1.7.2. Во время выполнения упражнений отвлекаться и отвлекать других занимающихся, во время выполнения ими своих упражнений.

1.7.3. Использовать уличную обувь, обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Обувь на высоких каблуках со специальными накладками (накаблучниками) возможно использовать только при посещении занятия по направлению High Heels.

1.7.4. Заниматься с голым торсом.

1.7.5. Приступать к упражнениям, употребляя жевательную резинку.

1.7.6. Занимать тренажер без выполнения на нем упражнений или отдыха между подходами от 5 минут и более.

1.7.7. Заниматься на неисправных тренажерах, если на тренажере установлена запрещающая табличка или перед выполнением упражнения было выявлена его неисправность.

1.7.8. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети, оставлять неплотно закрытые бутылки с водой, использовать стаканы и открытые емкости с водой, складывать личные вещи на тренажеры.

1.7.9. Прикасаться к движущимся частям блочных тренажеров.

1.7.10. Брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками.

1.7.11. Перегружать тренажеры сверх установленной нормы подвешиванием дополнительных грузов.

1.7.12. Неаккуратно использовать тренажеры и спортивное оборудование, в том числе бросать на пол штанги, гантели, грифы.

1.7.13. Пользоваться мобильным телефоном во время групповых занятий.

1.7.14. Самостоятельно включать и выключать систему кондиционирования, открывать и закрывать окна, регулировать громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения, передвигать и переносить мебель, тренажеры и прочее спортивное оборудование.

## **2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ЗАЛЕ СВОБОДНЫХ ВЕСОВ, ЗАЛЕ КРОСС-ТРЕНИНГА**

2.1. Перед выполнением упражнения на тренажере, Клиент обязан убедиться в том, что тренажер не занят, в противном случае Клиент обязан дождаться освобождения тренажера, а Клиент, занявший тренажер, обязан предупредить об оставшемся количестве подходов либо Клиенты вправе согласовать выполнение подходов на тренажере по очереди. После окончания подхода, Клиент обязан освободить тренажер.

2.2. Перед выполнением упражнения на тренажере Клиенту обязан убедиться в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и пр.) Клиент обязан сообщить об этом дежурному по залу.

2.3. При выполнении упражнений со свободными весами, Клиент обязан использовать атлетический пояс, обеспечить страховку в виде ограничительных платформ и /или замков безопасности. При выполнении упражнений с большими свободными весами необходимо дополнительно обеспечить страховку со стороны инструктора.

2.4. Выполнять упражнения с отягощениями, штангами, гантелями плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения, перед упражнением разместить на полу специальные коврики.

2.5. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

### **3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В КАРДИОЗОНЕ**

3.1. В начале занятия на беговой дорожке необходимо становится на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.2. Во время занятий на беговой дорожке необходимо внимательно следить за началом движения беговой дорожки, особенно с неконтролируемой скоростью.

#### **3.3. Во время занятий в кардиозоне Клиентам запрещается:**

3.3.1. Резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления), а также резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

3.3.2. Касаться влажными руками панелей тренажеров.

3.3.3. Ставить на тренажеры открытые емкости с жидкостями.

### **4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛЕ БОКСА**

4.1. Во время занятий в зале бокса Клиентам запрещается:

4.1.1. Занимать боксерский ринг или октагон для растяжки, МФР и для выполнения других упражнений без инструктора (боксерский ринг и октагон предназначены для персональных занятий с инструктором). Запрещается занимать зону боксерских мешков и снарядов иными упражнениями, кроме целевой работы на них.

4.1.2. Использовать боевые боксерские перчатки (как собственные, так и принадлежащие Клубу) на снарядах (боксерских мешках), а также наносить удары по боксерским мешкам и снарядам голыми руками или ногами в обуви (кроме чешек или специальных мягких «борцовок»).

### **5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

5.1. Перед началом занятий необходимо убедиться в отсутствии посторонних предметов вблизи теннисного стола, в исправности оборудования, в устойчивом положении теннисного стола.

5.2. Во время занятий необходимо убедиться в отсутствии посторонних лиц возле теннисного стола.

### **6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНО-ИГРОВОМ ЗАЛЕ**

6.1. Перед началом занятий необходимо убедиться в отсутствии посторонних предметов на поле спортивно-игрового зала.

6.2. На занятиях разрешено быть только в спортивной обуви (кроссовки) со светлой подошвой.

## **7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВЛАЖНЫХ ЗОНАХ**

- 7.1. Передвигаться во влажных зонах в специальной обуви (тапочки /сланцы).
- 7.2. Температура подаваемой воды регулируется вручную.
- 7.3. После пользования душевой, Клиент должен закрыть кран.

## **8. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА СКАЛОДРОМЕ**

8.1. К занятиям на скалодроме допускаются Клиенты в возрасте от 4 лет, при этом, Клиенты от 4 до 18 лет допускаются к занятиям только с письменного разрешения одного из родителей и в сопровождении совершеннолетних лиц. К самостоятельным занятиям допускается Клиенты, достигшие 18 лет. Нахождение на скалодроме детей в возрасте до 4 лет запрещено.

8.2. Занятия на скалодроме допускаются при обеспечении страховки: гимнастической при лазании на боулдеринговых плоскостях, верхней при лазании на плоскостях, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки, нижней при лазании на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки.

Осуществление гимнастической страховки и нижней страховки и лазание с гимнастической страховкой и нижней страховкой осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром компетентных лиц. Ответственность за получение, владение и правильное применение указанных навыков лежит на Клиенте.

8.3. Клиент обязан входить на скалодром, выполнять занятия на скалодроме и покидать скалодром только в присутствии дежурного инструктора.

8.4. Клиент обязан выполнять требования инструктора, касающиеся вопросов пребывания на территории скалодрома и занятий на скалодроме.

8.5. Клиент, который осуществляет подъем на скалодроме (далее по тексту – Клиент или Скалолаз) обязан подавать руки и ноги вперед при контакте со стеной при срыве для амортизации удара.

8.6. Клиент обязан незамедлительно прекратить выполнение упражнения и информировать инструктора при возникновении недомогания, травмы, обнаружения неисправностей в элементах конструкции снаряжения или скалодрома, элементах страховки и пр.

**8.7. При непосредственном лазании, Скалолаз и лицо, осуществляющее страховку Скалолаза (далее по тексту – Страхующий), обязан(ы):**

8.7.1. Лазать со Страхующим одной весовой категории.

8.7.2. Перед началом подъема по трассе, проверить элементы страховки (узел «восьмерка», веревка, страховочная система, карабины, поясные ремни, контрольный узел) друг друга и убедиться в том, что все элементы выполнены верно и надежно, убедиться в наличии матов под трассой.

8.7.3. Предупредить присутствующих о начале подъема по трассе, убедиться в том, что движение по трассе не будет создавать препятствий другим скалолазам и угрожать жизни и здоровью присутствующих внизу.

8.7.4. При срыве незамедлительно предупредить окружающих. При падении на страховочный мат необходимо сгруппироваться: не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряжёнными ногами или кувырком.

8.7.5. Спускаться с трассы только лазанием и только лицом к стене.

8.7.6. Страховать в положении стоя и на определенном расстоянии от стен скалодрома, для исключения падения на Страхующего зацепов или самого Скалолаза в случае срыва, а также исключения падения Скалолаза на участок верёвки между страхующим и первым встёгнутым карабином.

8.7.7. Во время страховки удерживать страховочный конец верёвки, контролировать правильное расположение руки, держащий страховочный конец верёвки.

8.7.8. Обеспечивать необходимую слабинку верёвки при движении Скалолаза, контролировать натяжение верёвки при срыве таким образом, чтобы исключить жёсткий удар Скалолаза о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа, контролировать количество выдаваемой верёвки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения Скалолаза.

8.7.9. Следить за действиями Скалолаза и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим скалолазом).

8.7.10. Быть предельно внимательным и готовым удержать неожиданный срыв Скалолаза в нижней части стены (до уровня третьей оттяжки), следить за отсутствием провисания веревки.

8.7.11. Осознавать все риски и последствия, связанные с самостоятельными занятиями на скалодроме, занятиями в паре с третьими лицами, осуществляющими страховку, занятиями с использованием собственного снаряжения.

### **8.8. Скалолазу и / или Страхователю запрещено:**

8.8.1. Использовать неисправное снаряжение и принимать самостоятельные меры к его ремонту.

8.8.2. Вщёлкивание «карабин в карабин», карабина в контрольный узел на страховочной верёвке, двух верёвок в одну промежуточную оттяжку или в пункт разворота.

8.8.3. Оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

8.8.4. Находиться на матах под лазательными стенами, в том числе сидеть или лежать на страховочных матах, сидеть спиной к скалодрому.

8.8.5. Находиться над или под другим скалолазом.

8.8.6. Лазать босиком.

8.8.7. Лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъёме на стену могли бы упасть вниз.

8.8.8. Залезать за конструкцию скалодрома.

8.8.9. Находиться и лазать на секторах, на которых имеются таблички с ограничением их использования, братья руками и наступать на страховочные проушины.

8.8.10. Братья руками за любые элементы стен скалодрома, помимо зацепов и предназначенного для этого рельефа.

8.8.11. Лазать с верхней страховкой в зонах сильного нависания.

8.8.12. Подниматься без страховки на высоту свыше 3 метров или выше обозначенной маркировочной черты, обозначающую зону безопасности на высоком скалодроме.

8.8.13. При срыве хвататься руками за веревку, оттяжки.

8.8.14. Спрыгивать с трасс на страховочный мат.

8.8.15. Отвлекать страховочного.

8.8.16. Страховать Скалолаза значительно тяжелее себя без применения специализированных фиксирующих устройств.

8.8.17. Держать веревку при протягивании зубами, если позиция при вщёлкивании нестабильная.

8.8.18. Осуществлять страховку в сидячем, лежащем или любом неустойчивом положении.

8.8.19. Спускать Скалолаза на веревке с большой скоростью.

8.8.20. Отвлекаться во время страховки.

8.8.21. Наступать на планки кампус-борда ногами.

8.8.22. Самостоятельно менять расположение зацепов или рельефов на скалодроме, прикручивать дополнительные зацепы на стены, откручивать зацепы от стен.

8.8.23. Придумывать трассы и лазать по произвольной трассе, отклоняться от проложенного маршрута, использовать веревки, не предусмотренные для данного маршрута.

8.8.24. Переносить маты.

### **8.9. Техника безопасности при лазании в боулдеринговом зале.**

8.9.1. Боулдеринг (лазание без веревки) разрешен в специально отведенных для боулдеринга зонах и только с гимнастической страховкой.

#### **8.9.2. При лазании в боулдеринговом зале запрещено:**

8.9.2.1. Подниматься выше 3 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата.

8.9.2.2. Умышленно осуществлять опасное для себя и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат.

8.9.2.3. Лазать при одетой страховочной беседке, в особенности, при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях.

8.9.2.4. Лазать с мешочком для магнезии.

#### **8.10. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.**

8.10.1. В качестве узла для привязывания веревки к страховочной системе использовать узел «восьмерка» или «двойной булинь». Узлы должны быть правильно завязаны и затянуты.

8.10.2. При вязывании веревки или вщёлкивании карабинов в страховочную систему руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем.

8.10.3. При спуске убедиться в отсутствии внизу людей.

8.10.4. При лазании с выщёлкиванием следить за тем, чтобы на сильном нависании и в случае маятника, не нанести при срыве травм себе и окружающим.

8.10.5. Вяжаться и лезть привязанным к тому концу верёвки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота.

8.10.6. Крепить веревки к страховочной обвязке карабином. Муфта карабина должна быть завинчивающейся. Веревка должна быть вщёлкнута в два карабина пункта разворота, а при лазании с выщёлкиванием - должна быть организована дополнительная точка в виде страховочной оттяжки.

8.10.7. Правильно вщёлкнутые карабины должны пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на верёвке.

8.10.8. При лазании с выщёлкиванием оставлять для спуска минимум 2 независимые точки страховки, одной из которых обязательно должен быть пункт разворота.

#### **8.11. Техника безопасности при лазании с нижней страховкой.**

8.11.1. Привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» или «двойной булинь».

8.11.2. Страховочная верёвка должна быть ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора.

8.11.3. Использовать «прощёлкивание» в первую оттяжку. До «прищёлкивания» в первую оттяжку должна осуществляться гимнастическая страховка.

8.11.4. При лазании с выщёлкиванием страховать таким образом, чтобы в случае срыва, маятник не привел к травмам Скалолаза и окружающих.

8.11.5. Исключить вероятность падения Скалолаза на страховочную веревку.

8.11.6. Необходимо вщёлкиваться во все промежуточные точки страховки.

8.11.7. Длина используемых для лазания верёвок должна составлять минимальную длину, с которой можно лазать на скалодроме (необходимо уточнить у инструктора).

8.11.8. Скалолаз и Страхующий обязаны следить за тем, чтобы верёвка проходила через оттяжки таким образом, чтобы при срыве с трассы не произошло самопроизвольное выщёлкивание верёвки из карабинов оттяжек.

8.11.9. Скалолаз и Страхующий обязаны следить за правильным «выдаванием» верёвки, не допускать её чрезмерного провиса, цепляния за зацепы или элементы конструкции скалодрома. Выдавание верёвки должно быть достаточным и не допускающим, в случае срыва скалолаза с трассы, его удара о конструкцию скалодрома или других посетителей, падения на пол. Верёвка должна идти от Скалолаза к Страхующему таким образом, чтобы при срыве Скалолаза исключить возможность цепляния верёвки частями тела и переворачивания сошедшего человека.

**8.11.10. При лазании с нижней страховкой запрещено:**

8.11.10.1. Занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

8.11.10.2. Лезть по той страховочной дорожке, в промежуточную точку страховки которой уже вщёлкнута верёвка.

8.11.10.3. Вщёлкивать верёвку в карабин оттяжки, если там уже вщёлкнута верёвка, особенно, если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот).

8.11.10.4. Вщёлкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке.

8.11.10.5. Пропускать вщёлкивание промежуточных точек страховки.

8.11.10.6. Пересекать верёвку скалолаза, находящегося выше на соседнем маршруте.

8.11.10.7. Протравливать верёвку при страховке, что может привести к падению Скалолаза.

8.11.10.8. Вщёлкивать в оттяжки на занятом маршруте.

8.11.10.9. Заносить ногу между стеной и верёвкой.