## ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ЗОНЫ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК
**(зона групповых программ, боевых искусств, функционального тренинга, сайкл студии)**

1. Посещение групповых программ, включенных в клубную карту клиента разрешено для клиентов старше 14 лет.
2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности и состоянию вашего здоровья.
3. Посещение групповых занятий возможно только в специальной спортивной одежде и обуви, не допускается посещение тренажерного зала в открытой обуви. Тренер в праве не допустить вас на тренировку в уличной обуви или обуви, не предназначенной для занятий, а также с голым торсом.
4. В случае опоздания клиента на 10 и более минут, тренер имеет право не допустить клиента до групповой тренировки.
5. На групповом занятии не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующего разрешения тренера.
6. Клуб сохраняет за собой право заменять заявленного в расписании тренера, время, зал проведения и тип тренировки.
7. Занятие будет проведено если на него пришло 3 и более человек до начала занятия, заявленного в расписании.
8. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ запрещено.
9. С целью обеспечения равного доступа клиентов клуба к инвентарю клуба запрещается резервировать места в зале и оборудование для занятия.
10. После занятия клиент клуба самостоятельно убирает за собой оборудование, используемое на уроке в специально оборудованные места для хранения. Вынос клиентами клуба оборудования из залов групповых программ и самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещены без разрешения тренера.
11. Платные спортивные секции с ограничением по количеству участников проводятся исключительно по предварительной записи на рецепции клуба, либо в мобильном приложении. Занятие будет проведено если на него записаны 2 и более человека.
12. Посещение залов групповых программ для самостоятельных тренировок разрешено в свободные часы сетки расписания в одном зале.
13. Необходимо помнить, что любое занятие в фитнес-клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Клиент клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за травму (вред здоровью), причиненную (-ый) при нарушении настоящих правил, по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения фитнес-клуба (допуска к посещению) или игнорирования рекомендации врача. При головокружении, тошноте, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку и при необходимости вызвать неотложную помощь.
14. В случае обострения хронических заболеваний, возникновение которых не зависит от действий/бездействия сотрудников фитнес-клуба, клуб ответственности не несет.

## ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Самостоятельное посещение тренажерного зала и кардиозоны разрешается клиентам клуба с 14 лет. Посещение зоны тренажерного зала возможно только в специальной спортивной одежде и обуви, не допускается посещение тренажерного зала в открытой обуви. Тренер в праве не допустить вас на тренировку в уличной обуви или обуви, не предназначенной для занятий, а также с голым торсом.
2. Для ознакомления с оборудованием тренажерного зала и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти вводную персональную тренировку, включенную в клубную карту (ВПТ).
3. Перед выполнением упражнения на тренажере рекомендуется предварительно ознакомиться с инструкцией по пользованию тренажерами и правилами выполнения, размещенными на выбранном Вами тренажере. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части заявленных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к дежурному тренеру тренажерного зала.

4. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную общую разминку, которая включает в себя использование кардио тренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от Вашего рабочего веса в данном упражнении.

5. Обязательно просите дежурного тренера проконтролировать Вашу технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

6. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

7. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы) обязательно пользуйтесь помощью страхующего лица. Выполнять страховку должен только тренер клуба. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии тренера тренажерного зала.

8. Соблюдайте порядок в тренажерном зале. По окончании выполнении упражнения убирайте оборудование на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги, что может быть травмоопасным для окружающих и Вас лично.

9. По окончании использования во время тренировки гантелей различных весов, для соблюдения порядка в тренажерном зале, пожалуйста, возвращайте гантели на стойку с учетом калибровки веса.

10. Занимаясь на тренажерах, начинайте занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно, в соответствие с рекомендациями, полученными на вводной персональной тренировке, включенную в клубную карту.

11. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса) в соответствии с рекомендациями, полученными от тренера тренажерного зала.

12. Необходимо помнить, что любое занятие в фитнес клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Клиент клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за травму (вред здоровью), причиненную (-ый) при нарушении настоящих правил, по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения фитнес-клуба (допуска к посещению) или игнорирования рекомендации врача. При головокружении, тошноте, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку, сообщить дежурному тренеру и при необходимости вызвать неотложную помощь.

13. В случае обострения хронических заболеваний, возникновение которых не зависит от действий/бездействия сотрудников фитнес-клуба, клуб ответственности не несет.

## ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

1. Перемещение по бассейну допускается только в специализированной обуви (сланцах), имеющей противоскользящую поверхность и обеспечивающей противоскольжение.

2. Необходимо обязательное принятие душа посетителями бассейна с тщательным мытьем с помощью мочалки и мыла (геля для душа) без купального костюма является обязательным. При нарушении данного условия посещения бассейна, сотрудник фитнес-клуба вправе не допустить в зону бассейна и требовать соблюдения данного условия посещения.

3. Перед посещением бассейна не допускается втирание в кожу различных кремов и мазей по причине возможного нанесения вреда своему здоровью.

4. Перемещение на территории раздевалки, душевых и бассейна без купальных тапочек, имеющих противоскользящую подошву, запрещено. Во избежание травм дежурный тренер вправе не допустить Вас в зону бассейна в случае несоблюдения этого правила.

5. При посещении бассейна надевать купальный костюм и шапочку для плавания. Волосы должны быть полностью убраны под шапочку.

6. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок), использовать для самостоятельных занятий запрещено.

7. Вынос инвентаря из зоны бассейна запрещен.

8. Запрещено сидеть на разделительных дорожках, а также переплывать над ними в центральной части бассейна.

9. Во избежание травм не разрешается бегать по территории бассейна, плавать поперек бассейна, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна.

10. Дорожки должны быть использованы по прямому назначению согласно информационным табличкам. Движение по дорожкам осуществляется по правой стороне, отдых клиентов клуба разрешается только у бортиков бассейна, кроме места для разворота.

11. В клубе в рамках расписания занятий в водной зоне предусмотрены часы только для взрослого плавания для клиентов клуба старше 18 лет (свободное плавание). Дежурный тренер вправе не допустить клиента клуба в возрасте до исполнения 18 лет для свободного плавания при неумении держаться на воде без сопровождения взрослого.

12. Во время проведения групповых занятий в бассейне зона, предназначенная для плавания, может быть ограничена или изменена, при этом клиенты клуба, не участвующие в занятии, должны перейти на свободные от занятий дорожки.

13. Во избежание причинения вреда здоровью, имуществу рекомендуем клиентам клуба отказаться от посещения бассейна с украшениями, имеющими острые элементы. Во избежание травм (столкновений) в воде рекомендуется держаться на безопасном расстоянии от других клиентов клуба, быть осмотрительными и внимательными. Использование в воде снаряжения, экипировки и предметов (вещей), не предназначенных для плавания и купания, запрещается.

14. Во избежание травм настоятельно рекомендуем посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. Тренер имеет право не допустить вас на водное групповое занятие, несоответствующее вашему уровню подготовленности.

15. Опоздание на занятие более чем на 10 минут (пропуск разминки) опасно для Вашего здоровья. Тренер имеет право не допустить Вас на данное занятие. 16. С целью обеспечения равного доступа клиентов Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать оборудование, предназначенное для водных групповых занятий.

16. После занятия все специальное оборудование должно быть убрано Вами в специально отведенные для этого места.

17. Необходимо помнить, что любое занятие в фитнес-клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Клиент клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений. При головокружении, тошноте, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку, сообщить дежурному тренеру и при необходимости вызвать неотложную помощь.

18. Платные спортивные секции с ограничением по количеству участников проводятся исключительно по предварительной записи на рецепции клуба, либо в мобильном приложении. Занятие будет проведено если на него записаны 2 и более человека.

19. Фитнес-клуб оставляет за собой право определять свободные плавательные дорожки, занятые дорожки обозначаются посредством таблички «Идет групповая или персональная тренировка».

20. Фитнес-клуб оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении расписания заблаговременно размещается на информационных носителях в клубе, мобильном приложении.

21. В случае обострения хронических заболеваний, возникновение которых не зависит от действий/бездействия сотрудников фитнес-клуба, клуб ответственности не несет.