

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

## Содержание:

- I. Правила техники безопасности при посещении Клуба.
- II. Перечень медицинских противопоказаний при занятиях фитнесом и всеми видами единоборств.
- III. Правила техники безопасности при посещении зон групповых занятий.
- IV. Правила техники безопасности при посещении тренажерного зала.
- V. Правила техники безопасности при занятиях единоборствами.
- VI. Правила техники безопасности при занятиях йогой.
- VII. Правила техники безопасности при посещении сауны.
- VIII. Правила техники безопасности при посещении бассейна (аква-зоны), занятиях командными водными видами спорта (водное поло).
- IX. Правила техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта.
- X. Правила поведения клиента во внештатных ситуациях

**Клуб** (Исполнитель) – АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ", ИНН/КПП 7707326264/772901001, ОГРН 1037707025366, 119330, г. Москва, ул. Улофа Пальме, д.5, стр.1,2. Контактный телефон: +7 495 933-52-65, [www.premier-sport.ru](http://www.premier-sport.ru).

### **Член Клуба** (Заказчик/Клиент):

- любой гражданин, которым (в интересах которого) заключен договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-клубе и оплачена стоимость выбранной Клубной карты.

\* Несоввершеннолетние 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 клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль состояния здоровья и т. п.). Предоставляя свои услуги, клуб руководствуется

тем, что клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

## I. 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 отделе продаж. После проведения инструктажа по технике безопасности Клиент (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 Клиента от прохождения инструктажа по технике безопасности, Ответственное за проведение инструктажа лицо под роспись ознакомливает Клиента с последствиями отказа в прохождении инструктажа по технике безопасности при посещении Клуба (Приложение № 1 к настоящей Инструкции). В случае отказа Клиента расписаться в разъяснениях Клиенту 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 Клиента от прохождения инструктажа по технике безопасности, Клуб не несет ответственности за ущерб, причиненный Клиенту (в том числе его жизни и здоровью) в связи с несоблюдением Клиентом Правил техники безопасности. Все риски, связанные с нарушениями техники безопасности, несет Клиент.

2. При входе в Клуб Клиент обязан надеть на обувь одноразовые бахилы, которые размещены в доступном месте у входа, снять и сдать верхнюю

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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 правила общей гигиены, включая следующее:**

- Тренироваться в Клубе необходимо в специальной спортивной одежде (верхняя часть тела должна быть закрыта) и обуви, предназначенной для спортивных тренировок.

- 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. Во время тренировок необходимо учитывать рекомендации тренера и состояние своего здоровья. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

5. Индивидуальные занятия (включая все формы занятий во всех зонах Клуба) могут проводиться только специалистами фитнес-клуба, либо специалистами, привлеченными последним.

6. Скрытие от специалиста Клуба информации о наличии хронических заболеваний и периодах их обострения не перекладывает ответственность за протекание болезни на персонал клуба. Режим занятий для всех категорий клиентов рекомендован исключительно щадящий.

7. 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 фитнес-клуба во время проведения индивидуального\группового занятия. Перечень такого оборудования определяется фитнес-клубом в одностороннем порядке и размещен в Клубе в тренировочных зонах. Даже если данное оборудование находится в свободном доступе, специалисты фитнес-клуба в праве в любой момент времени запретить\ограничить его самостоятельное использование клиентами.

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

8. Члены Клуба обязаны выполнять все правила, действующие на территории Клуба. Правила посещения Клуба размещены на Рецепции Клуба, в Отделе продаж, на официальном сайте Клуба ([www.premier-sport.ru](http://www.premier-sport.ru)). Правила посещения каждой конкретной зоны Клуба размещены также в общедоступном месте возле каждой зоны.

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

10. 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;

11. 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.

12. 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.

**13. На территории Клуба запрещается:**

- 13.1. Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- 13.2. Распивать спиртные напитки, принимать наркотические вещества, курить в Клубе, а также на прилегающих к Клубу территории вне мест, специально оборудованных для курения;
- 13.3. Беспокоить и оскорблять других посетителей Клуба и сотрудников Клуба, нецензурно выражаться, кричать и бросать куда-либо какие-либо не предназначенные для этого предметы, нарушать чистоту и порядок.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

13.4. 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.

13.5. Нарушать порядок и нормы общественного поведения, грубо и неуважительно относиться к другим посетителям, обслуживающему персоналу.

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

13.7. Справлять естественные нужды в душевых кабинах и в бассейнах;

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

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

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

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.

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

В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, Клиент 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. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и здоровью Клиента в результате предоставления Клиентом недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
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 свыше I степени;
  - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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.

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 мочевыводящих путях:

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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 (гидропионефроз, гипертоническая перебротация);

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 гипопункцией железы;

14.5. хронический тиреоидит.

15. Болезни обмена:

15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, 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 II-III.

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.

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.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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 дизаритмии.

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-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 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 гипертония, 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-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

## **III. Правила техники безопасности при посещении зон групповых занятий**

- 1.К групповым занятиям не допускаются лица, не достигшие 16 летнего возраста (если иное не предусмотрено расписанием).
- 2.Разрешается посещать групповые занятия только в спортивной одежде и обуви, подходящих для конкретного вида тренировки;
3. Перед началом тренировки необходимо самостоятельно оценить степень своей физической подготовки и, во избежание травм, посещать занятия только согласно уровню своей подготовки.
- 4.Во время занятий разрешено использовать только оборудование и хореографию, рекомендованные тренером. Запрещается использовать инвентарь не по назначению;
- 5.Перед началом занятия необходимо снять украшения, заколки с острыми краями, которые могут травмировать как самого Члена Клуба, так и окружающих;
- 6.Во избежание травм во время занятия необходимо соблюдать дистанцию. Физические упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5 метров от окон и зеркал;
- 7.После занятия необходимо убрать использованное оборудование в специально оборудованные места;
- 8.Членам Клуба запрещается:
  - 8.1. Посещать активные групповые программы босиком, в носках, в балетках, в чешках;
  - 8.2. 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;
  - 8.3. 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 клиента, опоздавшего более, чем на 5 мин;

- 8.4. Разговаривать по телефону во время нахождения в зале;
- 8.5. Во избежание возникновения аллергических реакций у занимающихся, запрещено использовать сильно пахнущие парфюмерные средства;
- 9.Самостоятельное использование залов групповых программ возможно строго по предварительному бронированию и оплате согласно прейскуранту, при наличии такой опции.
10. Клиент проинформирован о травмоопасности занятий и о способах снижения риска травмы. При этом Клиент гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:  
Клиент 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. 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 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.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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.

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, 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 необходимо ознакомиться с правилами работы на нём.

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-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 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 сколькой 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 клиентов, может привести к поломке оборудования, порче напольного покрытия и создает дискомфорт для окружающих;

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

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

Клиент 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

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

и тд. Упражнения функционального тренинга могут выполняться как без оборудования и с собственным весом — так и с утяжелителями. В первую очередь, речь идет о гирих, гантелях и даже специальных мешках с песком — плюс, в кроссфите используются облеченные 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 уберезет 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 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.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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

## **V. 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 Клиента, так и его соперника, окружающих. Обувь аккуратно шнуровывается 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 Клиент обязан:

- быть корректным по отношению к сопернику, тренеру, другим Клиентам 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;

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. Опаздывать 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,

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

тренер, во избежание травм Клиента, 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.);

18. Не следует сидеть на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся;

19. Необходимо хорошо освоить приемы самостраховки. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения бросков и проведения приемов, чтобы обеспечить его безопасность;

20. Ни в коем случае нельзя для достижения победы пользоваться запрещенными приемами;

21. 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;

22. 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 Клиента, так и его соперника. На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых застёжек, которые явились бы причиной царапин и ушибов;

26. Самостоятельное использование зала единоборств возможно Клиентами, 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. Клиент проинформирован о травмоопасности занятий и о способах снижения риска травмы. При этом Клиент гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Клиент 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;

- Клиент 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;

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

## ***Клиентам, 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.

## **Бокс**

**ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ (дополнительно к указанным выше медицинским противопоказаниям)**

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

Нервная система:	артериосклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.	Эндокринная система:	геморрагические диатезы. Адиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный.
Органы кровообращения:	артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиострофия, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, эндокардит хронический, врожденные заболевания сосудов.	Глазные болезни:	астигматизм, близорукость свыше 5 диоптрий (для юношей - свыше 4 диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.
Органы дыхания:	астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.	Заболевания уха, горла, носа:	аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, отосклероз, острые заболевания полости рта, съемные зубные, протезы, Меньера симптомокомплекс.
Органы пищеварения:	ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.	Заболевания кожи:	инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.
Мочеполовая система:	блуждающая почка, нефрозы, нефрит, пиелит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.	Болезни опорно-двигательного аппарата:	артрит деформирующий, артрит нейродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночника третьей стадии, анкилозы, вывихи привычные, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остео дистрофия, остеомиелит хронический.
Кровь:	анемии и лейкемии, Верльгофа болезнь, лимфогрануломатоз, эритремия, гемофилия,	Инфекционные заболевания, СПИД.	
		Временные противопоказания:	беременность, травмы опорно-двигательного аппарата,

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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.

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 Клиент обязан:
  - быть корректным по отношению к сопернику, тренеру, другим Клиентам 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 Клиента, 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. Клиенты обязаны придерживаться общепринятых норм поведения, проявлять уважительное отношение к сотрудникам фитнес-клуба, а также к другим посетителям Клуба. Клиенты обязаны воздерживаться от грубых и оскорбительных высказываний, жестов и действий;
2. Клиенты 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 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;

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

- 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 каблуков, 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.

"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).

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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;

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 Клиентам;

25. Любое вмешательство в поединок.

## VI. Правила техники безопасности при занятии йогой

### Общие рекомендации для занятий 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»; 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. Начинать занятия необходимо с самого простого;
- Не следует гнаться за быстрым успехом;
- Практикуя йогу, необходимо во всем соблюдать меру;
- При наличии хронических заболеваний - обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом о вашей возможности заниматься йогой.
- Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 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 их 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.
- 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.

## Противопоказания и ограничения к занятиям йогой:

- Температура;
- Наличие инфекционных заболеваний;
- Во время обострений течения хронических заболеваний сердца, легких, нервной системы;
- При психических заболеваниях;
- В течение ранних восстановительных сроков после хирургических операций;
- В послеродовой период;
- Тяжелое общее болезненное состояние;
- Сильная усталость;
- После тяжелого физического труда;
- Не допускайте переедания и пустого желудка.

## Общие рекомендации по позам стоя:

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

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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 ногам.
3. Колено не должно выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом. Колено должно 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;
4. Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинута 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;

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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 переразгибанием 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 сутульте 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.
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.

## VII. Правила техники безопасности при посещении сауны

### Общие правила техники безопасности:

1. В случае недомогания рекомендуется отказаться от посещения банного комплекса. Если же недомогание возникло во время посещения, необходимо незамедлительно обратиться к любому находящемуся рядом сотруднику Клуба; Посещать банный комплекс рекомендуется только при хорошем общем самочувствии. Запрещено посещение во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного и иного токсического опьянения.
2. Посещать банный комплекс не рекомендуется на голодный желудок, а также ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи;
3. Перед посещением банного комплекса 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 банного комплекса разрешается только при наличии купального костюма, специальной нескользящей резиновой обуви.

### На территории банного комплекса, 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 бассейнов, джакузи, банного комплекса;
- Справлять естественные нужды в душевых, и на территории банного комплекса, кроме туалетных комнат.
- Бегать по территории банного комплекса;
- Кричать, шуметь, издавать громкие звуки, мешающие отдыхающим;

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

- Нарушать чистоту и порядок. Категорически запрещено очищать носоглотку (сморгаться, сплевывать);
- Запрещено лить воду на камни электрической печи (во избежание попадания воды на электрические контакты).
- Сушить полотенца, халаты и другие вещи рядом/на с электрической печью в бане;
- Во избежание аллергических реакций, самостоятельно осуществлять разбрызгивание средств ароматерапии, аромамасел и т. п. в зонах парения;
- Самостоятельно париться вениками в зоне бань и саун. Плановые парения должен проводить специалист;
- Проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, депиляция, эпиляция, корректировка ногтей ножницами) в общей зоне парения, душевых, раздевалках;
- Категорически запрещено находиться в зоне банного комплекса детей, не достигших возраста 18 лет, без присмотра родителей/сопровождающего лица/персонального тренера. Ответственность за жизнь и здоровье, самочувствие и поведение детей любого возраста на территории банного комплекса 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.

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.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

## **VIII. Правила техники безопасности при посещении бассейна (аква-зоны), занятиях командными водными видами спорта (водное поло).**

Ввиду наличия в воде «хлорки», лица, страдающие аллергическими реакциями, должны быть осторожны и самостоятельно решать, могут ли они находиться в водной среде с такими характеристиками.

### 7.1. Общие правила пользования аква-зоной:

- Перед посещением аква-зоны Члену Клуба необходимо принять душ с мылом без купального костюма.

- Принимать душ после посещения сауны, бань.

- Соблюдать правила кругового плавания во взрослом бассейне (держаться правой стороны плавательной дорожки).

- Во время проведения групповых занятий и персональных тренировок во взрослом бассейне зона для свободного плавания может быть полностью приостановлена или ограничена

- Во время проведения персональных тренировок во взрослом бассейне дорожки для свободного плавания могут быть ограничены на 50%. Свободное плавание на дорожках, на которых проводятся персональные тренировки, запрещено.

- Во время одновременного проведения групповых занятий и персональных тренировок во взрослом бассейне дорожки для свободного плавания могут быть ограничены на 75%. Свободное плавание на дорожках, на которых проводятся групповые занятия и персональные тренировки, запрещено.

- Работник Клуба имеет право не допустить Члена Клуба на занятия (тренировку), в случаях, когда это может быть опасно для здоровья Члена Клуба и иных случаях, предусмотренных условиями Договора и Правил.

- Все персональные тренировки и групповые занятия во взрослом и детском бассейне проходят по предварительной записи в соответствии с Правилами.

- На территории взрослого бассейна, Ребенок должен находиться только в сопровождении взрослого (родителя или иного законного представителя). Категорически запрещено нахождение

детей до 18 лет без родителей или персонального тренера в аквазоне. Ответственность за самочувствие и поведение детей любого возраста на территории аквазоны несут родители и доверенные лица.

- Если количество участников на одной плавательной дорожке составляет 6 и/или более человек, то работник Клуба вправе ограничить пользование такой плавательной дорожкой

- Член Клуба обязан соблюдать принципы спортивной этики, уважать наименее физически и технически подготовленных Членов Клуба, по возможности давать им возможность первыми закончить и/или выполнить упражнение (например, дать возможность Члену Клуба первым закончить движение у бортика в зоне разворота и/или заблаговременно обогнать его)

- Для определения зоны плавания Член Клуба обязан руководствоваться указаниями работника Клуба

- Член Клуба при каждом посещении взрослого и детского бассейна обязан предупредить работника Клуба о том, что Член Клуба не умеет плавать

- При отсутствии навыков плавания и/или при неуверенном ощущении себя в воде Члену Клуба необходимо входить в воду только с применением средств, обеспечивающих возможность держаться на воде (доски для плавания, надувные, и т.д.)

- Во избежание травм, столкновений, создания сильных брызг и т.д. во время участия в мероприятиях, самостоятельных занятий в бассейне, в том числе при использовании оборудования, Член Клуба обязан соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим Членам Клуба, находящимся в непосредственной близости

- При случайном столкновении во время выполнения упражнений в воде Член Клуба обязан адекватно реагировать на ситуацию, быть предельно аккуратным при дальнейшем выполнении упражнений, перемещений

- Член Клуба во время плавания должен совершать обгон с левой стороны таким образом, чтобы при этом соблюдать дистанцию и не мешать всем занимающимся в воде

- Во время плавания, завершая дистанцию, необходимо освободить зону разворота у торцевого бортика для других участников, по возможности повернуться к чаше бассейна, чтобы иметь обзор всех занимающихся на плавательной дорожке и своевременно переместиться на безопасное расстояние в целях предотвращения столкновения

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

- Групповые занятия по расписанию со сложным оборудованием строго требуют обязательного участия в разминке. Клиенты, опоздавшие к началу урока, к занятиям не допускаются.

- После проведения группового занятия, необходимо убрать использованное оборудование в специально отведенные места

## 7.2. При посещении аква-зоны необходимо:

- Ознакомиться и соблюдать настоящие Правила
- Переодеться в купальный костюм, обувь, предназначенную для бассейна (сланцы, сменные тапочки)
- При наличии медицинских ограничений к занятиям физкультурой и спортом, либо плохом самочувствии, утомлении, обязательно сообщить об этом тренеру по плаванию или проконсультироваться о возможности посещения занятия с сотрудником аква-зоны
- Входить в воду только по специальным лестницам, спиной к воде
- Бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом Клуба. Применять его строго по назначению. Использовать доски для плавания, мячи и др. инвентарь с разрешения и под контролем инструктора по плаванию. По окончании занятий спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место
- В случае получения травмы, возникновения во время занятий в воде болевых ощущений в суставах, мышцах конечностей, судорог, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии, прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по плаванию с последующим обращением к сотруднику аква-зоны
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью посетителей, прекратить занятия до устранения этих условий
- В случае отсутствия тренера (инструктора) вход занимающихся в любой из бассейнов запрещен
- На время посещения Аква зоны Членам Клуба рекомендуется снимать украшения.
- Быть внимательным и аккуратным, передвигаясь в раздевалках, душевых, аква-зоне и иных помещениях Клуба, обязательно

используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь

## 7.3. При нахождении в аква-зоне ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Входить в помещение бассейна и находиться в нем в состоянии алкогольного или наркотического опьянения
- Плавать поперек взрослого бассейна, заплывать на дорожку для групповых занятий во время проведения групповых занятий и персональных тренировок
- Бегать, прыгать на территории аква-зоны, а также играть с использованием силовых приемов или утоплений.
- Бегать на территории аквазоны и банного комплекса, прыгать и нырять с бортика бассейна, совершать кувырки назад с бортика бассейна и в воде, виснуть на дорожках, лежать на бортике. Плавать поперек бассейна.
- Прыгать в джакузи
- Висеть на разделительной дорожке во взрослом бассейне
- Оставлять на хранение личные вещи в аква-зоне
- Пользоваться оборудованием, предназначенным для проведения аква-аэробики (перчатки, гантели, лопатки, резины, аква-ботинки и др.) для игр и развлечений
- Выносить инвентарь Клуба за пределы аква-зоны
- Подавать ложные сигналы бедствия
- Распивать в помещении бассейна алкогольные и спиртосодержащие напитки либо употреблять наркотические или психотропные вещества
- Употреблять пищу и любые напитки
- Проносить на территорию аква-зоны стеклянную посуду, пожароопасные и взрывчатые вещества
- Приносить и приводить на территорию Клуба животных
- Приступать к занятиям сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки
- Курить, мусорить, бегать и шуметь, бросать что-либо, плевать в помещениях аква-зоны, лить какие-либо жидкости в воду бассейна. Нарушать чистоту и порядок на территории аквазоны. Необходимо очищать носоглотку (сморкаться, сплевывать) только в переливные желоба.
- Находиться в чаше бассейна с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях бассейна
- Перед посещением аква-зоны втирать в кожу кремы, мази, гели, масла и др.
- Использовать стеклянную тару

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

- Пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции
- Принимать душ в купальном костюме, иной одежде
- Плавать в бассейне в нижнем белье, в купальных костюмах, содержащих металлические предметы, и другой, не предназначенной для спортивного плавания одежде, а также без нее
- Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество Клуба (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях аква-зоны)
- Хватать других посетителей аква-зоны за руки, ноги, голову и другие части тела
- Плавать под водой с длительной задержкой дыхания
- Плавать в стеклянных масках
- Использовать принесённые надувные средства для плавания (исключая нарукавники для детей)
- Справлять естественные надобности в воду бассейна
- Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц
- Пользоваться услугами в аква-зоне с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями
- Пользоваться бассейном, SPA комплексом аква-зоны с повышенной чувствительностью кожи, в том числе, к высоким температурам
- При посещении SPA комплекса аква-зоны запрещается прикасаться к каменным и металлическим частям оборудования
- Удерживать лиц, находящихся в чаше бассейна, под водой, выполнять акробатические прыжки, задерживать дыхание под водой, за исключением случаев участия на специальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях под присмотром работника Клуба- Во избежание конфликтных ситуаций, запрещено бронировать/занимать шезлонги полотенцами

## **Членам Клуба рекомендуется:**

✓ В случае, если у Вас запланирована тренировка, рекомендуется начинать ее не ранее, чем через 1, 5 часа после принятия пищи.

✓ Для детей до 2-х лет обязательно наличие специальных плавательных трусов.

✓ Наличие резиновых шапочек желательно, при отсутствии шапочки необходимо закалывать (заплетать) волосы перед посещением бассейнов, бань. Плавание с распущенными волосами недопустимо.

## **Просим обратить внимание на следующее:**

✓ В случае нарушения клиентами санитарно-гигиенических норм, бассейн закрывается на профилактику длительностью до 1 дня, в связи с необходимостью слива воды, проведения санитарной обработки, наполнения чаши и проведения анализов.

✓ По всем вопросам следует обращаться к дежурному тренеру (спасателю), который:

- Имеет право переводить посетителей на другие дорожки, в соответствии с их плавательной подготовкой или другой необходимостью.
- Имеет право попросить клиента покинуть территорию бассейна в случае нарушения правил.
- В случае обнаружения у клиента признаков грибковых и других инфекционных заболеваний, имеет право попросить справку о допуске к занятиям в бассейне.

## **Обязанности родителя по присмотру за несовершеннолетним ребенком (до 18 лет) в аква-зоне:**

Родители, приобретая членскую карту для своего ребенка, включающую бассейн, обязаны обеспечить ознакомление и соблюдение в полном объеме несовершеннолетним установленных Исполнителем вышеуказанных правил техники безопасности, а также на постоянной основе проводить с ребенком устный инструктаж. Родители, допуская ребенка в бассейн, обязаны находиться с ним рядом каждую минуту его пребывания в мокрой зоне.

## **Обязанности родителя при сопровождении несовершеннолетнего в бассейне:**

1) Родитель обязан постоянно следить за соблюдением своим ребенком правил поведения в бассейне.

2) Родитель должен осуществлять постоянный контроль поведения и активности своего ребенка на воде, недопущение чрезмерной активности несовершеннолетнего.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

3) Родитель обязан обучить ребенка навыкам самоконтроля, включая следующее:

- Если ребенок устал, то надо отдохнуть на воде, лежа на спине. Для этого расправить руки и ноги, лечь головой на воду и расслабиться.

- Если ребенок замёрз, надо согреться, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова можно плыть.

- Если свело ногу, надо погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потянуть на себя ступню за большой палец.

- Надо стараться контролировать дыхание: лежа на животе, сделать глубокий вдох, расслабиться, погрузив голову в воду и вытянув руки перед собой; задержать дыхание, насколько это возможно. Затем выдохнуть под водой и, опустив руки, поднять голову ровно настолько, чтобы вода не попадала в рот. Повторять все с самого начала.

- Если ребенок почувствует хотя бы малейшее неудобство в воде, он незамедлительно должен позвать на помощь родителя и инструктора, который всегда находится на бортике и готов оказать Вам помощь.

4) Родитель должен помнить, что нахождение ребенка лицом в воде без движения является опасным состоянием для него и при возникновении такой ситуации родитель незамедлительно принимает меры к его спасению. Надо сразу же (в течение 10 секунд с начала возникновения опасной ситуации) начать действия по спасению:

- добраться до тонущего вплавь
- вытащить ребенка из воды
- попросить окружающих незамедлительно вызвать медицинского работника
- сразу же оказать первую помощь утопающему после его извлечения из воды

**Памятка «Первая помощь утопающему после его извлечения из воды»**

После извлечения из воды пострадавшего, необходимо проверить у него наличие сознания. Способы проверки сознания и дыхания:

1. Аккуратно потормозите пострадавшего за плечи и спросите: «Что с Вами? Помощь нужна?».

2. Откройте дыхательные пути. Для этого следует положить руку на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой руки поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонитесь щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотрите на его грудную клетку.

Прислушайтесь к дыханию, ощутите выдыхаемый воздух на своей щеке, установите наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

3. При отсутствии дыхания необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

**Правила проведения надавливаний на грудную клетку (проводится только на твердой ровной поверхности)**

1. Положите основание ладони на середину грудной клетки.

2. Возьмите руки в замок. Руки выпрямите в локтевых суставах, плечи расположите над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину пострадавшего выполняйте весом всего туловища, на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту.

3. Детям до года давление на грудину производится двумя пальцами. Детям более старшего возраста – одной или двумя руками (пальцы рук берутся в замок).

У взрослых основание ладони одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок.

Последовательность проведения искусственного дыхания

1. Запрокиньте голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.

2. Зажмите нос пострадавшего двумя пальцами. Сделайте свой нормальный вдох, герметично обхватив своими губами рот пострадавшего и выполните равномерный выдох в его дыхательные пути в течении 1 секунды, наблюдая за подъемом его грудной клетки. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

3. Чередуйте 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

В случае, если пострадавший задышал – уложите его в устойчивое боковое положение, контролируйте его состояние, оказывайте психологическую поддержку и ожидайте приезд скорой медицинской помощи.

## Правила посещения детских бассейнов

### Детская ванна для новорожденных

Глубина бассейна – 50 см.

Температура воды – 30-32 С.

Детский бассейн для новорожденных посещают дети от рождения до года в сопровождении тренера.

### Детский бассейн «Мама и Малыш» предназначен для детей дошкольного возраста:

Глубина бассейна – 80 см.

Температура воды — 30-32 С.

Детский бассейн посещают дети от рождения до 7 лет строго в сопровождении одного из взрослых.

Нахождение в ванне бассейна взрослых и детей старше 7 лет запрещено.

При посещении бассейна, для здоровья и безопасности детей, просим соблюдать следующие правила и санитарные нормы:

Не кормить детей за час до предполагаемого занятия и в обязательном порядке посетить туалетную комнату. Кормление на территории аквазоны также запрещено.

Перед посещением бассейна взрослым и детям следует принять душ.

Вход в аквазону детям любого возраста разрешается только в специальной одежде и обуви для бассейна (шлепанцы, купальный костюм, халат).

Дети до 2х лет находятся в бассейне в специальных трусиках для плавания.

**Нахождение детей в бассейне без плавательных принадлежностей (нарукавники, иные аналогичные средства поддержки на воде) невозможно!**

Сопровождающим лицам на территории аквазоны следует находиться в сменной одежде или халате, который вы можете приобрести у администратора раздевалки. Вход в верхней одежде запрещен.

Категорически запрещено нахождение детей до 18 лет без родителей или персонального тренера. Ответственность за поведение детей любого возраста на территории аквазоны несут родители и доверенные лица.

Свободное посещение аквазоны, вне групповых и индивидуальных занятий, возможно только в сопровождении взрослого, имеющего клубное членство с опцией Аква.

Нельзя прыгать с бортика бассейна.

В случае непредвиденных ситуаций (рвота, понос и т.п.) покиньте бассейн. Пройдите в душевую для проведения гигиенических процедур и сообщите о своём состоянии дежурному тренеру аквазоны.

Справлять естественные нужды в бассейне категорически запрещено (в случае нарушения данного пункта, администрация оставляет за собой право использовать взыскать с Клиента стоимость устранения ущерба аква зоне согласно прейскуранту).

## **Водное поло**

### Общие положения

Водное поло (англ. Water polo) — командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч в ворота соперника. Занятия по водному поло проводятся в 25-ти метровом бассейне согласно расписанию. Количество занимающихся – две команды, не более 8 человек в команде. Время занятия составляет 45 минут.

К занятиям по водному поло допускаются лица с 18 лет, в отсутствие противопоказаний к занятиям водными видами спорта, способные проплыть без остановки 25 м любым способом. Лица, не умеющие плавать (не способные проплыть 25 м) должны пройти курс начального обучения и

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

выполнить установленный норматив. Данное требование является существенным условием для занятий водным поло. Просим Вас сообщить инструктору, если Вы не обладаете указанными навыками.

В экипировку игроков обязательно входят специальные ватерпольные шапочки: белые – у одной команды, и цвета, контрастного белому, а также отличного от красного и от цвета мяча, – у другой команды (по установившейся традиции они обычно синего цвета). На шапочках обозначаются номера игроков – от 2 до 13. Вратари выступают в красных шапочках под номером 1 (и основной, и запасной).

Команды в водном поло состоят не более чем из 13 человек, непосредственно в игре участвуют 7 из них: вратарь и 6 полевых игроков. Замену можно производить в любое время: во время остановки в игре – в любой точке, а непосредственно в ходе игры – только в зоне повторного входа.

**ПРОСИМ ВАС ВНИМАТЕЛЬНО ОТСЛЕЖИВАТИЬ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ ИГРЕ В ВОДНОЕ ПОЛО. ПРИ МАЛЕЙШИХ ПРИЗНАКАХ УСТАЛОСТИ ЛИБО ИНЫХ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ, ПРОСИМ ВАС НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ИГРУ И СООБЩИТЬ ИНСТРУКТОРУ. ТАКЖЕ ПРОСИМ ВАС БЫТЬ АККУРАТНЫМИ И ВЕЖЛИВЫМИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЗАНИМАЮЩИМСЯ, ЧТОБЫ НЕ ПРИЧИНИТЬ ИМ УЩЕРБ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.**

## **XI. Правила техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта.**

### Общие Правила техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта:

1. К занятиям игровыми видами спорта (такими, как теннис, настольный теннис, сквош, флаг-футбол) допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий конкретным видом спорта. Лица с инфекционными и кожными заболеваниями к занятиям не допускаются.

2. К занятиям допускаются дети с 5 лет исключительно под надзором тренера. Законный представитель передает несовершеннолетнего тренеру переодетым в спортивную форму и обувь и полностью готовым к занятиям. Инструктаж по технике безопасности должен быть предварительно проведен с законным представителем под роспись. Далее, законный представитель ребенка самостоятельно проводит инструктаж с несовершеннолетним и несет полную ответственность и риски несоблюдения несовершеннолетним Правил техники безопасности при посещении Клуба;

3. Арендовать зал может только Клиент, достигший возраста 18 лет. В случае аренды зала, арендатор и его гости могут заниматься без присутствия тренера. При этом арендатор обязуется пройти инструктаж по технике безопасности, провести инструктаж со своими гостями. Арендатор несет полную ответственность за соблюдение им и его гостями правил техники безопасности при занятиях соответствующим видом спорта.

4. Посещать занятия рекомендуется в специальной форме, соответствующей требованиям к данному виду спорта. Если нет возможности приобрести такую форму, то допускаются занятия в комфортной спортивной форме, обуви.

На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых элементов, которые явились бы причиной травм, как самого Клиента, так и окружающих. Обувь аккуратно шнуровывается 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.

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

Подошва обуви должна быть нескользящей, не должна иметь шипов и жестких вставок, во избежание травмирования Клиента и окружающих, а также порчи игрового покрытия.

Одежда и обувь должны использоваться только для занятий, надеваться непосредственно перед занятиями. Недопустимо заниматься в уличной одежде и обуви.

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

## Во время занятий Клиент обязан соблюдать/учитывать:

- Быть корректным по отношению к тренеру, другим Клиентам 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.
- Принимать пищу рекомендуется не позднее, чем за 2 часа до начала тренировки. Не рекомендуется перед тренировкой пить много воды.
- В случае недомогания или повреждения занимающийся должен незамедлительно сообщить о своем состоянии тренеру.
- Не рекомендуется начинать занятия сразу после учебы и работы, связанной с утомительной умственной или физической деятельностью.
- 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.
- Занимающиеся должны выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок, заботиться о здоровье и самочувствии партнеров.
- Опаздывать на занятия категорически запрещено, так как занимающиеся могут приступить к занятиям только после достаточной подготовки организма к нагрузкам (разминки), 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 Клиента, вправе отказать в допуске к тренировке.
- Во время занятий следует проявлять выдержку, потому как, гнев, злость, грубость, неуважение к окружающим (соперникам, тренеру, иным Клиентам) недопустимы.
- Мягкие контактные линзы, жесткие контактные линзы, очки допускаются под личную ответственность тренирующегося.

- Во время тренировки необходимо снять все металлические или другие предметы, которые могут травмировать как самого Клиента, так окружающих. На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых застежек, которые явились бы причиной царапин и ушибов.
- Начинать и заканчивать только по сигналу (команде) тренера.
- Не нарушать правила проведения игры, строго выполнять все команды тренера. Избегать столкновений с другими участниками игры (партнерам по команде и соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- В случае падения необходимо сгруппироваться во избежание травмы.
- Во время проведения тренировки и игры на спортивной площадке не должно быть посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы.
- Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.
- Самостоятельное использование спортивного зала возможно строго по предварительному бронированию и оплате согласно прейскуранту. В случае самостоятельного использования спортивного зала до начала тренировки необходимо проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, ракетки, стойки, столы, сетки, состояние покрытия спортивных площадок и пр.), **о неисправностях незамедлительно проинформировать любого сотрудника Клуба.**
- Клиент проинформирован о травмоопасности занятий и о способах снижения риска травмы. В случае, если Клиент считает, что ему предоставили недостаточно информации о способах снижения риска травмы, **просим проинформировать о данном факте незамедлительно любого сотрудника Клуба.**

При этом Клиент гарантирует, что осознает и руководствуется нижеуказанным:

- Клиент 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;

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

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

Клиентам, занимающимся игровыми видами спорта, запрещается:

- Находиться в тренировочной зоне во время проведения персональных тренировок;
- Находиться в игровой зоне во время проведения игровых турниров;
- Трогать игровое оборудование, бегать по залу, заниматься в отсутствие тренера. Это может привести к серьезным травмам;
- Посещать тренировки при недомогании и плохом самочувствии.

## Настольный теннис

Правила игры

### **1. Подача**

1.1. В начале подачи мяч должен свободно лежать на разжатой ладони неподвижной кисти свободной руки.

1.2. Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят.

1.3. Когда мяч падает, подающий должен ударить по нему так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем коснулся прежде всего половины стола принимающего, а в парных играх - чтобы мяч коснулся последовательно правой "полуплощадки" подающего, а затем правой "полуплощадки" принимающего.

1.4. С момента начала подачи до момента удара по мячу мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности и при этом не должен быть скрыт

от принимающего игрока подающим или его партнером по паре, или чем угодно, что "надето на них".

1.5. Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой.

Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и ее воображаемым бесконечным вертикальным продолжением.

### **2. Возврат**

2.1. Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он коснулся половины стола соперника, прежде всего или после касания комплекта сетки.

### **3. Порядок игры**

3.1. В одиночных встречах сначала подающий должен выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют возврат.

3.2. В парной встрече подающий должен выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, затем партнер подающего должен выполнить возврат и, наконец, партнер принимающего должен выполнить возврат. Затем в этой последовательности каждый игрок по очереди должен выполнять возврат.

### **4. Партия**

4.1. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

### Категорически запрещено

- вступать в пререкания с тренером и соперниками;
- преднамеренно затягивать игру;
- умышленно повреждать мяч;
- умышленно выбивать мяч за пределы игровой площадки;
- длительно постукивать мячом перед подачей по столу, по полу, на ракетке;
- вытирать руки о стол или ограждение;
- повреждать или преднамеренно наносить удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному или личному имуществу;

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

- действовать неуважительно (выражениями или жестами, комментариями к игре, бросанием ракетки, плевками и т.п.) по отношению к окружающим;
- намеренно мешать (любыми своими действиями) игре других Клиентов
- агрессивно осуществлять подачи и слишком сильно направлять мяч в сторону партнера

## Флаг-футбол

Флаг-футбол - это разновидность американского футбола, его бесконтактная версия. Это не контактный спорт, **блокировка и захваты запрещены**. Цель игры, как и в американском футболе - занести мяч в зачетную зону соперника. Основное отличие - исключение жестких контактов, спортсмены играют без защитной экипировки. Вместо шлемов и каркасов на поясе каждого игрока прикреплены два флажка. И если в американском футболе для того, чтобы остановить игрока, владеющего мячом, применяется захват (жесткий контакт), то во флаг-футболе достаточно сорвать с него флажок. Во флаг-футбол играют, как дети, так и взрослые. Его развивают все европейские федерации американского футбола, как вид спорта, который помогает игрокам освоить сложные технические приемы американского футбола, до автоматизма усвоить тактические комбинации, игровые и двигательные навыки.

Важнейшим аспектом флаг-футбола является избегание значительного и опасного контакта между футболистами.

Главная особенность — вместо того чтобы сбивать с ног игрока с мячом, противоборствующая команда пытается лишить его «флага» (матерчатых лент, которые крепятся к поясу с боков и со стороны спины). Их у каждого футболиста по три. Ленты закреплены достаточно хорошо, чтобы не теряться во время игры, но при этом их можно оторвать. При попытке сорвать ленту происходит характерный звук — «чпок».

Срыв флага — аналог падения в американском футболе. Игрок может предотвратить его, защищая ленту руками, мячом или уклоняясь от соперника. **При этом соприкосновение с противником**

**должно быть минимальным. Бесконтактность — главная фишка флаг-футбола. Она позволяет избегать травм и делает эту игру менее brutальной, доступной для людей с разными физическими параметрами.**

Матч стартует с розыгрыша мяча атакующей командой с пятиярдовой линии до зачетной зоны (один ярд — 91,44 см). Игроки защиты пытаются остановить прорыв оппонентов. Игра может быть остановлена в случаях, когда кто-то теряет флаг, мяч попадает в аут, при нарушении правил или после тачдауна (заноса мяча в зачетную зону соперника). Цель игры — набрать за счет перемещения мяча больше очков, чем противоборствующая команда.

У нападающей команды есть четыре попытки, чтобы пройти от линии старта до центра поля. Если у атакующих это получается, то у них будет еще четыре попытки для продвижения мяча в зачетную зону (тачдаун). При этом на расстоянии менее чем пять ярдов от зачетной зоны нельзя двигать снаряд без паса вперед. Если же нападающей команде не удастся перевести мяч или добиться тачдауна, то уже оппоненты начинают свои четыре попытки с пятиярдовой линии. Передача владения также может произойти и после перехвата мяча игроками защиты или потери мяча атакующими.

Побеждает та команда, которая сумеет набрать большее количество очков. Их можно заработать двумя способами — тачдауном и реализацией (дополнительной попыткой после успешного прохода). За первый сразу начисляется шесть очков, при этом команда может заработать еще один балл при помощи заноса или передачи в зачетную зону с пятиярдовой линии (либо еще два — с десятиярдовой).

Реализация — это попытка сделать тачдаун после успешной атаки с конкретной дистанции. И оценивается она с учетом этого расстояния: одно очко — с пяти ярдов, два — с десяти и так далее. В каждой атаке команда имеет возможность набрать до восьми очков.

## Х. Правила поведения клиента во внетатных ситуациях

### Необходимо:

- При первом посещении Клуба изучить планы эвакуации расположенные в зоне ресепции и тренажерных залах, определить и запомнить места расположения эвакуационных выходов и путей эвакуации к

# Инструкция по технике безопасности при посещении фитнес-клуба "Премьер-Спорт"

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

ним, а также места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей, пожарных кранов), стационарных телефонов и аптек.

- 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 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, одеяла 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 наполнилось 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.

Приложения:

**Инструкция по технике безопасности при посещении  
фитнес-клуба "Премьер-Спорт"**

Утверждена АО "ПРЕМЬЕР-СПОРТ" Приказом № 04-ТБ от «15» января 2024 г.

1. Акт подтверждения разъяснения Клиенту последствий отказа от прохождения инструктажа по технике безопасности при посещении Клуба.