

## Инструктаж по технике безопасности

**Уважаемые члены клуба! Мы уделяем большое внимание безопасности наших тренировок в наших клубах и студиях. Просим вас ознакомиться с основными правилами, соблюдение которых является обязательным.**

Инструктаж по технике безопасности (далее по тексту «Инструктаж» и/или «Требования»), утвержден ООО «Спорт-Сити» (везде по тексту «Исполнитель»), обязателен для исполнения всеми посетителями клубов/студий Исполнителя, а также лицами, пользующимся Онлайн-услугами Исполнителя. Инструктаж не является исчерпывающим, так как Исполнитель вправе самостоятельно его дополнять и изменять.

Инструктаж для самостоятельного ознакомления и отслеживания всех изменений размещается Исполнителем в уголке потребителя клуба и/или на сайте: [www.wclass-ufa.ru](http://www.wclass-ufa.ru).

Более подробная информация о требованиях и рекомендациях по посещению клуба/студии изложены в правилах клуба/студий, обязательны для исполнения всеми посетителями клубов/студий Исполнителя, а также лицами, пользующимся Онлайн-услугами Исполнителя, размещенных для самостоятельного ознакомления в уголке потребителя клуба/студии и/или на сайте [www.wclass-ufa.ru](http://www.wclass-ufa.ru).

**Требования обязательны для соблюдения во всех зонах клуба/студии всеми посетителями независимо от возраста и/или наличия клубной карты/абонемента и т.д.**

### Оглавление

Общие требования.....	2
Тестирование, гигиена и поддержание хорошего самочувствия:.....	2
Одежда: .....	2
Перемещения по клубу:.....	2
Подготовка к тренировке:.....	3
Запрещается: .....	3
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ. ....	3
Занятия на групповых программах и в фитнес-зонах с большим количеством занимающихся: 4	
Требования по технике безопасности в тренажерном зале.....	4
Требования по технике безопасности на занятиях Игровыми видами спорта.....	5
Требования по технике безопасности на занятиях по программам вне клуба.....	5
Требования по технике безопасности на занятиях по боевым искусствам.....	5
Требования по технике безопасности в бассейне.....	5
Инструктаж по технике безопасности в Детском фитнесе «World Class».....	7
Правила безопасности к началу занятий и нахождению в зонах Детского фитнеса: .....	7
Правила безопасности посещения групповых занятий и зон Детского фитнеса:.....	8

## **Общие требования**

### **Тестирование, гигиена и поддержание хорошего самочувствия:**

- До начала посещения клуба рекомендуется пройти медицинское обследование и получить медицинское заключение о допуске к соответствующим видам мероприятий, так как член клуба несёт персональную ответственность за своё здоровье.
- Для поддержания водно-солевого баланса в организме во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях принимать питьевую воду.
- В период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача посещать групповые физкультурные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые специально отмечены в Расписании. Работник клуба вправе не допустить члена клуба до участия в мероприятии, не предусмотренном для участия в период беременности.
- В целях предотвращения негативных последствий в период беременности не выполнять упражнения с отягощениями и высокой интенсивностью.
- Перед посещением бассейна и солярия, а также до и после пользования баней/сауной, джакузи, необходимо принимать душ.
- Не стоит пользоваться бассейном, парными и/или банными комплексами с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.
- Исключите использование парфюма перед групповыми мероприятиями.

### **Одежда:**

- Посещать мероприятия в клубе необходимо в специальной, удобной, чистой спортивной обуви и одежде для занятий физической культурой. Одежда членов клуба должна соответствовать моральным нормам. Спортивная форма должна закрывать интимные места непрозрачной тканью. Интимные места не должны оголяться при выполнении упражнений. Посещение тренажерного зала в пляжной обуви (тапки, сандалии), в носках и босиком запрещено.
- Посещать бассейн и находящиеся при них парные и/или банные комплексы можно только при наличии купального костюма, специальной чистой обуви, использовать специальные головные уборы для плавания.
- При использовании оборудования располагайтесь на полотенце для соблюдения санитарно-гигиенических норм.
- Рекомендуется снимать все украшения (в том числе серьги, клипсы, цепочки, ожерелья, кольца, часы, браслеты и т.д.) на время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях.

### **Перемещения по клубу:**

- Будьте внимательны и аккуратны при перемещении по зонам клуба, избегайте резких движений, обращайте внимание на других посетителей клуба, чтобы не получить и не причинить друг другу травму.
- Не оставлять личные вещи без присмотра.
- Во избежание несчастных случаев, запрещено самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий с работником клуба (например, Pilates Allegro, Reformer, Cadillac, Chair, Gyrotonic, RPM и др.).

## **Подготовка к тренировке:**

- Перед началом занятий необходимо пройти стартовую тренировку, в рамках которой будет определена тренировочная программа в соответствии с уровнем подготовленности, целей и имеющихся ограничений по здоровью.
- Во избежание травм и нанесения вреда здоровью посещать групповые физкультурные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, соответствующие индивидуальному уровню подготовленности членов клуба. Работник клуба вправе не допустить члена клуба до участия в мероприятии в случае отсутствия у члена клуба соответствующего уровня подготовленности.
- Предупредите тренера, если Вы посещаете данное направление тренировки впервые, чтобы получить рекомендации по предстоящей тренировке.
- Перед посещением фитнес зон в целях поддержания санитарно-гигиенических норм рекомендуется принимать душ.
- Перед началом занятий убедитесь, что используемое оборудование, инвентарь и т.д. находятся в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на безопасное использование. В случае наличия таблички о неисправности оборудования его эксплуатация запрещена.
- Оборудование должно использоваться в соответствии с его прямым назначением. Использование оборудования в иных формах запрещено.
- По окончании занятий или участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях необходимо вернуть используемый инвентарь, оборудование клуба на специально отведённое место в клубе, зафиксировав и/или приведя его в безопасное нерабочее положение.

## **Запрещается:**

- Проходить на занятия в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять психотропные и наркотические вещества.
- Проходить на занятия с жевательной резинкой.
- Приносить на площадку стекло, огнеопасные, взрывчатые вещества, острые предметы, которые могут повредить поле и вызвать телесные повреждения у занимающихся.
- Выбрасывать мусор и иные предметы на площадку.
- Курить на площадке.
- Приходить на занятия с открытым торсом.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- В случае ухудшения самочувствия, даже незначительного, необходимо прекратить занятие и информировать об этом тренера, который проводит физкультурно-оздоровительное мероприятие, или иного работника клуба для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся.
- Если самочувствие ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника клуба, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь.
- Для ускорения процесса оказания медицинской помощи рекомендуем самостоятельно вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи, потом сообщить работникам клуба о факте ее вызова и пояснить местонахождение занимающегося, которому необходимо организовать оказание первой или медицинской помощи.

- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему мероприятие, и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему мероприятие.
- При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему мероприятие, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

### **Занятия на групповых программах и в фитнес-зонах с большим количеством занимающихся:**

- во избежание травм, столкновений соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим Членам клуба, находящимся в непосредственной близости;
- при случайном столкновении во время выполнения упражнений адекватно реагировать на ситуацию, быть предельно аккуратными при дальнейшем выполнении упражнений, перемещений;
- Продолжать участие в групповых физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря.
- Будьте внимательны и аккуратны в передвижении в раздевалках, душевых, банных комплексах и/иных помещениях клуба, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь;
- уважительно и бережно относиться друг к другу, работникам клуба, третьим лицам, имуществу членов клуба, Исполнителя и третьих лиц.
- Приходите на мероприятие заранее: через 10 минут после начала урока тренер имеет право не допустить Вас на мероприятие, так как это будет небезопасно для Вас.
- Предупредите тренера, если Вы посещаете данное направление тренировки впервые, чтобы получить рекомендации по предстоящей тренировке.
- Подготовьте оборудование по рекомендации тренера, проверьте целостность, верните оборудование на место по окончании урока.
- Для Вашей безопасности выполняйте только те упражнения, которые демонстрирует тренер и следуйте его рекомендациям по технике выполнения упражнений.
- Для Вашего комфорта мы ограничили количество мест на уроке, поэтому необходима запись, которая открывается за 24 часа до тренировки. Если Вы записались и не можете прийти на урок, отмените запись заранее.
- Определенные зоны клуба/студии в отдельные часы могут быть выделены для проведения групповых мероприятий, и доступ к использованию необходимого для него оборудования может быть ограничен. О проведении мероприятий можно узнать из расписания групповых мероприятий и непосредственно в зоне проведения при помощи информационных табличек.
- Совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федерации административная и/или уголовная ответственность.

### **Требования по технике безопасности в тренажерном зале**

- Перед самостоятельным выполнением упражнения необходимо ознакомиться с инструкцией по безопасности размещенной непосредственно на оборудовании, при отсутствии такой инструкции или при наличии после этого дополнительных вопросов обращайтесь для разъяснений к дежурному работнику клуба/студии.
- Во избежание травм и в целях безопасности необходимо выполнять упражнения с максимальными и около предельными весами в тренажерном зале с работником клуба.
- Бронирование оборудования запрещено, при возникновении желания другого члена клуба использовать это же оборудование, осуществляется его эксплуатация по очереди.

- Самостоятельные тренировки лиц до 16 лет запрещены. Ограничение касается в том числе, если ребенок тренируется под присмотром других членов клуба (родителей, друзей, родственников). При этом возможно посещение специализированных групповых мероприятий в тренажерном зале в соответствии с расписанием или персональных тренировок с тренерами клуба/студии.

### **Требования по технике безопасности на занятиях Игровыми видами спорта**

- Следуйте советам тренера по подбору подходящей обуви для занятий игровыми видами спорта. В зависимости от покрытия, на котором проходит занятие и вид спорта требуется специализированная обувь.
- Требуется использовать обувь, не оставляющую следы на напольном покрытии.
- При случайном столкновении во время выполнения упражнений адекватно реагировать на ситуацию, быть предельно аккуратными при дальнейшем выполнении упражнений, перемещений.

### **Требования по технике безопасности на занятиях по программам вне клуба**

- Тренировки вне клуба доступны для посещения для мужчин и женщин в возрасте от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой.
- Посещать групповые и персональные физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия необходимо в спортивной одежде и обуви с учетом погодных условий и направленности тренировки. Необходимо наличие специального оборудования и защитной экипировки на мероприятиях Роликовые лыжи (Roller ski), Фигурное катание, Беговые лыжи, Велосипед (Cycling), Горный велосипед (Mountain bike), хоккей (Hockey).
- Во время мероприятий рекомендуется соблюдать питьевой режим. На мероприятиях, продолжительностью более 60 мин, рекомендуется использовать спортивное питание.
- При нахождении на спортивном объекте занимающиеся должны соблюдать правила посещения тренировок.

### **Требования по технике безопасности на занятиях по боевым искусствам**

- Член клуба должен иметь свои боксерские бинты, перчатки и бутылку с водой.
- Выполнение упражнений в зоне боевых искусств начинать только по команде тренера клуба/студии.
- Используемый инвентарь обязательно убирать с ринга по завершению тренировки.
- Перед выполнением упражнений посмотреть нет ли посторонних людей в секторе действий.
- При одновременной работе на ринге нескольких участников необходимо соблюдать безопасную дистанцию.
- На ринге разрешено находиться только с тренером клуба/студии.
- Запрещается устраивать самостоятельные спарринги с другими членами клуба.
- Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда вашему здоровью стало нарушение посещения зоны боевых искусств, или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

### **Требования по технике безопасности в бассейне**

- Дополнительным оборудованием (ласты, мячи, ворота и др.) членам клуба можно пользоваться только с разрешения тренера бассейна, который в целях соблюдения мер безопасности вправе отказать в его выдаче и использовании.

- В бассейне необходимо соблюдать правила кругового плавания: во время плавания держаться правой стороны дорожки.
- 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 руководствоваться информационными табличками и/или указаниями работника клуба.
- При отсутствии навыков плавания и/или при неуверенном ощущении себя в воде необходимо входить в воду только с применением средств, обеспечивающих возможность держаться на воде (доски для плавания, нарукавники, и т.д.).
- Если Вы неуверенно ощущаете себя в воде, необходимо уведомить тренера об этом.
- Во избежание травм, столкновений, создания сильных брызг и т.д. во время плавания в бассейне, в том числе при использовании оборудования, соблюдайте дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим членам клуба, находящимся в непосредственной близости.
- При случайном столкновении во время выполнения упражнений, в том числе в воде, адекватно реагировать на ситуацию, быть предельно аккуратными при дальнейшем выполнении упражнений, перемещений.
- Во время плавания совершать обгон с левой стороны таким образом, чтобы при этом соблюдать дистанцию и не мешать всем занимающимся в воде.
- Во время плавания, завершая дистанцию, освободите зону разворота у торцевого бортика для других участников, по возможности повернитесь к чаше бассейна, чтобы иметь обзор всех занимающихся на плавательной дорожке и своевременно переместиться на безопасное расстояние в целях предотвращения столкновения.
- Запрещено прыгать в бассейн (в том числе в джакузи) с бортика, со стартовых тумб, за исключением, когда прыжки проводятся с разрешения и под контролем тренера клуба в рамках проведения физкультурного, физкультурно-оздоровительного мероприятия.
- Запрещено играть, прыгать, нырять и иным образом активно вести себя в бассейне, раздевалке, душевой, джакузи, бане, сауне, на лестницах и иных помещениях клуба, не предназначенных для организации физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- Запрещено ходить, сидеть, лежать на решетках переливных, сливных систем, оборудованных в мокрых зонах клуба, вокруг чаш бассейна, джакузи и т.д.
- Запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать оборудование (доски, пояса и прочее), так как это ведёт к повреждению инвентаря, оборудования, мебели, помещений клуба, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.
- Запрещено удерживать лиц, находящихся в чаше бассейна, джакузи под водой, выполнять акробатические прыжки, задерживать дыхание под водой, за исключением случаев участия на специальных физкультурно-оздоровительных мероприятиях под присмотром тренера клуба.
- Погружения детей в чашу бассейна для участия в групповом мероприятии в бассейне разрешается только после соответствующей команды тренера клуба.
- Ребенок должен незамедлительно покинуть чашу бассейна после завершения проведения тренером клуба мероприятия в бассейне. Родители и/или сопровождающее лицо сразу после окончания мероприятия в бассейне должны присутствовать рядом с ребенком и обеспечить контроль соблюдения детьми Правил клуба.
- Детям, достигшим 14-летнего возраста, разрешается находиться в бассейне без присутствия родителей и/или сопровождающих лиц, являющихся членами клуба, только при условии соблюдения ими Правил клуба.

## **Инструктаж по технике безопасности в Детском фитнесе «World Class»**

Дорогие родители, для вашего комфортного и спокойного пребывания на территории клуба, мы подготовили несколько правил, чтобы ваш ребенок мог посещать Детский фитнес и игровую зону безопасно и эффективно.

### **Правила безопасности к началу занятий и нахождению в зонах Детского фитнеса:**

- До начала посещения занятий (на суше и в бассейне) необходимо представить медицинское заключение установленного образца о допуске ребенка к участию в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
- Если ребенок пришел первый раз на физкультурно-оздоровительное мероприятие, родителям или сопровождающему лицу необходимо предупредить тренера клуба/студии о противопоказаниях, если имеются, особенности поведения ребенка и его предыдущем опыте занятий.
- Перед началом занятий необходимо пройти стартовую тренировку, в рамках которой будет определена тренировочная программа в соответствии с уровнем подготовленности, целей и имеющихся ограничений по здоровью.
- К мероприятиям допускаются дети только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой или в специальной обуви, подходящей для вида деятельности, которым занимается ребенок.
- Во избежание травм, до начала посещения зон детского фитнеса родители/сопровождающие лица должны проверить отсутствие у ребенка жевательной резинки, отсутствие шнурков/веревки или других предметов на шее ребенка, отсутствие острых предметов в кармане или наличие значка/булавки/острых предметов на одежде ребенка или других предметов, которые могут принести травму ребенку во время мероприятий.
- Посещение групповых мероприятий детьми от 14 месяцев до 3-х лет возможно ТОЛЬКО при активном участии родителей или сопровождающего лица. Во время пребывания детей в игровой зоне родителям или сопровождающим лицам необходимо находиться с детьми до полной их адаптации к самостоятельному нахождению в ней.
- **Сопровождающее детей лицо** — это физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое должно обязательно иметь временный пропуск, заявление от родителей с указанием паспортных данных и контактных данных. В случаях изменений, важно внести изменения в заявлении на сервисной службе клуба и оповестить всех сотрудников Детского фитнеса.
- При наличии письменного заявления от родителей дети, в возрасте от 3 до 9 лет, в целях посещения спортивно-оздоровительных мероприятий, предусмотренных расписанием, могут переходить из одной зоны клуба в другую в сопровождении тренера клуба.
- Дети, достигшие 9-летнего возраста, вправе самостоятельно перемещаться из одной тренировочной зоны клуба в другую, в рамках расписания детского фитнеса, а также приходить в игровую зону или уходить из нее самостоятельно ТОЛЬКО при наличии письменного заявления от одного из родителей.
- Дети, достигшие 14-летнего возраста, могут самостоятельно находиться на территории клуба и посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия (на суше и в бассейне) без сопровождающего лица, ТОЛЬКО при наличии письменного заявления от одного из родителей.
- При наличии письменного заявления о перемещении от одного из родителей для детей от 9 до 14 лет, сопровождающее лицо может оставить ребенка на время

персонального или группового мероприятия и покинуть территорию клуба. Для этого сопровождающий должен привести ребенка минимум за 10 минут до начала мероприятия и забрать сразу по окончании, быть на связи и своевременно отвечать на мобильные звонки в течение всего времени пребывания ребенка на мероприятиях.

- Во избежание инфицирования детей в клубе родителям и сопровождающим лицам запрещается приводить ребенка в клуб в случаях, если у ребенка: плохое самочувствие, есть признаки начинающегося заболевания; сыпь, незажившие ранки; насморк, кашель, боль в горле; расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание; повышенная температура, инфекционное заболевание и иных случаях.
- Детям и подросткам, не достигшим возраста 16 лет, запрещено самостоятельно посещать тренировочные зоны и мероприятия для взрослых, если не предусмотрено расписанием Teens Club.
- Детям, не достигшим возраста 14 лет не разрешается находиться в клубе и в бассейне после 21 часа.
- Каждый раз, оставляя ребенка в игровой зоне, родителю или сопровождающему лицу необходимо:
  - ✓ зарегистрировать ребенка в журнале посещений;
  - ✓ оставить контактный телефон;
  - ✓ сообщить о своем месте нахождения;
  - ✓ проинформировать тренеров Детского фитнеса об индивидуальных особенностях ребенка, чертах его характера и предпочтениях;
  - ✓ предупредить, кто будет забирать ребенка.
- Если ребенок пришел в Kid's fitness studio/Fit kid's club, родители должны заполнить бланк заявления и передать тренеру Детского фитнеса.

### **Правила безопасности посещения групповых занятий и зон Детского фитнеса:**

- В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов посещение детьми физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых мероприятий с тренером Детского фитнеса разрешено только в соответствии с возрастом, указанным в Расписании. Тренер вправе не допустить ребенка для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, не соответствующих его возрасту.
- Групповые мероприятия для детей проходят по предварительной записи, которая открывается за 24 часа до начала мероприятия. Если по каким-то причинам, ребенок не может посетить мероприятие, просьба отменить запись заранее.
- В целях обеспечения безопасности во время проведения мероприятий тренер вправе отстранить от участия в мероприятии ребенка, неадекватно реагирующего на команды, а также если он своим поведением может причинить вред себе, другим детям или имуществу клуба.
- За травмы, полученные ребенком в результате неисполнения им требований/рекомендаций/указаний, Исполнитель ответственности не несет.
- Во избежание травм и дезорганизации дети, опоздавшие к началу проведения мероприятия более чем на 5 минут, к участию в них не допускаются.
- Если в игровой зоне проводится групповое мероприятие, то все дети, которые находятся в этот период в игровой зоне, могут быть подключены к мероприятию.
- В целях безопасности, детям не достигшим 16-ти летнего возраста запрещено находиться самостоятельно, без присмотра тренера во всех спортивных зонах клуба.
- Не разрешается приходить в игровую зону с напитками, продуктами и приносить личные игрушки из дома.



- В игровой зоне, а также на физкультурно-оздоровительных мероприятиях, если не предусмотрено форматом проведения, не разрешается бегать, играть в салочки и другие виды повышенной активностей.
- В игровой зоне, а также на физкультурно-оздоровительных мероприятиях, если не предусмотрено форматом проведения, не разрешается самостоятельно брать спортивное оборудование (фитболы, мячи, гимнастические палки, конусы, гантели, Бодибары и т.д.)
- В игровой зоне, а также на физкультурно-оздоровительных мероприятиях не разрешается кусаться, толкаться, царапаться, драться, кидать какие-либо предметы, ломать оборудование.
- В целях безопасности, дети могут находиться в сауне, бане, только в сопровождении и под постоянным присмотром взрослых. Рекомендованное время нахождения в сауне не более 5-7 минут.
- В целях безопасности, запрещено оставлять без присмотра детей в возрасте до 14 лет на территории клуба, в том числе в раздевалках, бассейне, сауне, бане, если отсутствует разрешение от родителей детей старше 9 лет «На самостоятельное передвижение по клубу».