

Правила техники безопасности

Приложение к Договору публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг студией растяжки и фитнеса «BASE STRETCHING»

1 сентября 2023 года
область

г.Обнинск, Калужская

Приложение №3

Правила техники безопасности в Фитнес-Студии (далее Студия):

1. Перед началом занятия проконсультируйтесь с врачом. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний. В случае таких обострений ответственность за свое состояние несет Клиент самостоятельно.
2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки и следуйте рекомендациям тренера.
3. Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы.
5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках) в силовых тренировках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
8. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
11. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к тренеру.
12. Выполняйте требования инструктора групповых программ. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

13. При получении травм необходимо срочно обратиться к инструктору.

14. Пейте много воды при тренинге. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды.

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

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

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

18. 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.

19. 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.

20. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

21. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.