

# Правила спортивно-оздоровительного клуба «Азбука тела»

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Время работы клуба:

- В будние и выходные дни клуб открыт с 8:00 до 22:00. В выходные и праздничные дни время работы клуба может сокращаться, о чем его посетители предупреждаются заблаговременно.

- Технические перерывы для уборки проводятся каждые 3 часа продолжительностью 15 минут

- В случае форс-мажорных обстоятельств время работы может быть изменено с предварительным уведомлением клиентов

### 1.2. Доступ в клуб:

- Вход осуществляется строго по именной клубной карте со встроенным чипом

- При отсутствии карты необходимо получить временный пропуск на ресепшн, предъявив документ, удостоверяющий личность

- За 60 минут до закрытия прекращается допуск новых посетителей для обеспечения комфортного завершения тренировок

- За 15 минут до закрытия администратор оповещает о необходимости завершения тренировок и похода в раздевалку

### 1.3. Обязательные требования при посещении:

- Наличие чистой сменной обуви, не оставляющей следов на покрытии

- Специализированная спортивная одежда, соответствующая виду тренировок

- Соблюдение правил личной гигиены (использование дезодорантов, отсутствие резких запахов)

- Наличие индивидуального полотенца для тренировок

- Прохождение вводного инструктажа по технике безопасности

- Заполнение анкеты о состоянии здоровья

- Наличие справки от врача при наличии хронических заболеваний

## 2. ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗОН

### 2.1. Форма одежды:

- Обязательна закрытая спортивная одежда из дышащих материалов, обеспечивающая свободу движений

- Верх: футболка, майка или спортивная кофта без глубоких вырезов и открытых участков тела

- Низ: спортивные брюки, шорты не короче середины бедра, леггинсы

- Обувь должна быть специализированной спортивной, с нескользящей подошвой, чистой, со шнурками

- Запрещены: джинсы, повседневная одежда, купальники, обувь на каблуках

- Одежда должна быть свежестыранной, без неприятных запахов

- Рекомендуется иметь сменный комплект одежды для длительных тренировок

### 2.2. Правила безопасности:

- Обязательное прохождение вводного инструктажа с демонстрацией основных принципов работы оборудования

- Письменное подтверждение ознакомления с техникой безопасности

- Проверка исправности оборудования перед использованием

- Немедленное информирование персонала о любых неисправностях

- Соблюдение рекомендованных нагрузок согласно уровню подготовки

- Правильная техника выполнения упражнений под контролем тренера
- Использование страховки при работе с тяжелыми весами
- Наличие достаточного пространства для выполнения упражнений
- Запрет на использование мобильных телефонов во время выполнения упражнений

### 2.3. Общие запреты:

- Категорический запрет на тренировки с открытыми ранами, травмами или инфекционными заболеваниями
- Запрет на использование сильных парфюмерных средств
- Запрет на прием пищи в тренировочных зонах (разрешено только в специально отведенных местах)
- Запрет на жевательную резинку во время тренировок
- Запрет на самостоятельное перемещение тяжелого оборудования
- Запрет на фото- и видеосъемку без согласования с администрацией
- Запрет на нецензурную лексику и агрессивное поведение
- Запрет на тренировки в состоянии алкогольного или наркотического опьянения

## 3. ПРАВИЛА ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

### 3.1. Обязательные требования:

- Обязательная разминка перед началом силовых упражнений (минимум 10 минут)
- Использование страховочных систем в силовой раме при работе с большими весами
- Обязательная фиксация замков на грифах штанг
- Проверка надежности крепления блинов перед каждым подходом
- Работа с максимальными весами только при наличии страхующего
- Соблюдение правильной последовательности упражнений
- Контроль дыхания при выполнении упражнений
- Соблюдение правильной техники при каждом повторении
- Возврат используемого оборудования на места хранения
- Дезинфекция оборудования после использования

### 3.2. Рекомендации для силовых тренировок:

- Использование тренировочных перчаток для лучшего сцепления и защиты ладоней
- Применение атлетического пояса при работе с большими весами
- Использование специальных накладок для приседаний со штангой
- Обязательное подкладывание полотенца на скамьи и тренажеры
- Постепенное увеличение нагрузки в течение тренировки
- Соблюдение интервалов отдыха между подходами
- Ведение дневника тренировок для отслеживания прогресса
- Правильное питание и водный режим до и после тренировки
- Регулярные консультации с персональным тренером
- Выполнение базовых упражнений в начале тренировки
- Во избежание несчастных случаев:
  - при работе со штангой необходимо использовать для фиксации блинов замки для грифа;
  - для работы со свободными весами необходимо использовать в зале зону, предназначенную для этого;
  - необходимо избегать выполнения упражнений со свободными весами (гантелями, штангами, блинами) на близком расстоянии от рядом стоящих людей.

## **4. ПРАВИЛА ДЛЯ ЙОГИ**

### *4.1. Особенности посещения:*

- Вход в зал только босиком или в специальных носках для йоги
- Обязательное наличие персонального коврика из гипоаллергенных материалов
- Приход на занятие за 10-15 минут до начала для подготовки
- Последний прием пищи не менее чем за 2-3 часа до занятия
- Наличие удобной, не стесняющей движения одежды
- Отключение мобильных устройств перед началом практики
- Соблюдение тишины в зале
- Информирование инструктора о беременности или травмах
- Использование дополнительного оборудования (блоки, ремни) при необходимости

- Поддержание чистоты коврика и зала

### *4.2. Техника безопасности в йоге:*

#### 1. Основные принципы:

- Избегать резких движений
  - Разогревать мышцы перед тренировкой
  - Прекращать упражнение при появлении боли
- #### 2. Защита основных зон риска:

##### *Шея:*

- Не делать максимальных амплитуд
- Сохранять естественную линию позвоночника

##### *Локти и запястья:*

- Держать локти слегка согнутыми
- Правильно распределять вес на ладони
- Выстраивать суставы "пирамидкой"

##### *Колени:*

- Избегать вращательных движений
- Держать колени "мягкими" при проблемах
- Активировать мышцы для защиты суставов

##### *Тазобедренные суставы:*

- Развивать гибкость постепенно
- Избегать чрезмерного давления

##### *Позвоночник:*

- Защищать поясницу в прогибах
- Выполнять скручивания за счет мышц, а не рычага
- "Подкручивать" таз для защиты поясницы

## **5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ АЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВКАХ**

### *5.1. Общие правила для кардиозоны:*

- Продолжительность использования одного тренажера не должна превышать 30 минут в часы пик
- После использования тренажера необходимо произвести его дезинфекцию
- При тренировке обязательно иметь полотенце для вытирания пота
- Запрещается использовать неисправное оборудование
- Необходимо соблюдать правильное положение рук и ног на тренажерах
- Требуется контролировать пульс во время тренировки
- Нагрузку следует увеличивать постепенно
- Тренировку необходимо завершать постепенным снижением темпа
- Следует поддерживать оптимальный питьевой режим
- При необходимости использовать кардиодатчики

### 5.2. Правила техники безопасности на тренажерах:

- Одежда, шнурки, полотенца не должны находиться вблизи движущихся частей
- Разрешается использовать только обувь с резиновой/рифленой подошвой
- Необходимо соблюдать осторожность при заходе/сходе с тренажера
- Запрещается оборачиваться назад во время тренировки
- На беговой дорожке обязательно использование страховочного шнура
- Запрещается вставать/сходить с движущегося полотна беговой дорожки
- При обнаружении неисправности немедленно сообщать дежурному тренеру

## 6. ПРАВИЛА ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ

### 6.1. Экипировка:

- Использование защитной экипировки
- Специальная обувь для борьбы или боевых искусств
- Индивидуальная защита: капа, бандаж, перчатки, накладки
- Регулярная стирка и дезинфекция личной экипировки
- Проверка целостности защитного снаряжения перед каждым использованием
- Соответствие формы требованиям выбранного вида единоборств
- Запрет на ношение украшений и металлических предметов
- Поддержание опрятного внешнего вида формы

### 6.2. Тренировочный процесс:

- Обязательная разминка перед началом тренировки (минимум 15-20 минут)
- Спарринги только с разрешения и под наблюдением тренера
- Соблюдение правил работы с тренировочными снарядами
- Контроль силы ударов при работе с партнером
- Немедленное прекращение спарринга по команде тренера
- Запрет на применение запрещенных приемов
- Уважительное отношение к партнеру по тренировке
- Соблюдение правил гигиены (коротко стриженные ногти, чистая форма)
- Выполнение техник строго в соответствии с указаниями тренера
- Информирование тренера о любых травмах или недомоганиях

### 6.3. Дополнительные требования безопасности:

- Проведение силовых приемов только на специальных матах
- Соблюдение градации партнеров по весовым категориям
- Использование защитного покрытия на тренировочной площадке
- Поддержание чистоты в зале единоборств
- Запрет на самостоятельные тренировки без присмотра инструктора
- Правильная техника падений и самостраховки
- Контроль эмоций во время спаррингов
- Оказание первой помощи при необходимости

## 7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 7.1. Ответственность:

- Клуб не несет ответственности за оставленные без присмотра вещи
- Члены клуба несут материальную ответственность за порчу оборудования
- При нарушении правил клуб оставляет право приостановить или прекратить членство
- Клиенты обязаны соблюдать все указанные правила без исключений

### 7.2. Изменения правил:

- Клуб имеет право вносить изменения в правила с уведомлением клиентов
- Актуальная версия правил всегда доступна на рецепции и сайте клуба
- Все изменения вступают в силу через 5 дней после публикации

### 7.3. Контроль соблюдения правил:

- Осуществляется персоналом клуба
- Ведется видеонаблюдение в тренировочных зонах
- При повторных нарушениях составляется акт
- Предусмотрена система предупреждений и штрафов