

лазурный СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

ООО «УСК «Лазурный», 650000, г. Кемерово, пр. Советский, 70
ОГРН 1064205093402 ИНН/КПП 4205104590/420501001, тел. 8 (3842) 36-62-42



Утвержден:

Директор

Я.В. Тимошенко

«01» сентября 2023 года

Инструктаж для клиентов ООО «УСК «Лазурный» о технике безопасности при посещении групповых тренировок

Приступая к групповым занятиям, Посетитель подтверждает, что, ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояния здоровья своих несовершеннолетних детей.

Запрещено присутствие детей на групповых занятиях для взрослых.

Не допускается посещать групповые занятия при наличии противопоказаний, а также:

- при острых инфекционных заболеваниях;
- при обострении любых хронических заболеваний с выраженным болевым синдромом;
- после получения травм;
- при общем недомогании;
- при наличии необработанных механических повреждений кожи (ссадин, царапин, порезов);
- состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, при наличии остаточного состояния опьянения.

Посещение групповых занятий возможно только в специальной спортивной одежде и чистой сменной спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается находиться в фитнес - залах и тренироваться босиком или в открытой обуви, а также использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами.

Во время занятий Посетитель обязан соблюдать аккуратность: пользоваться закрывающимися бутылками для воды, не проливать воду на пол, бережно относиться к имуществу Спорткомплекса.

При работе со степ-платформой необходимо:

- Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
- Пятка и носок не должны свисать с платформы.
- Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
- Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
- Нельзя подниматься на платформу спиной назад.

Во избежание выскальзывания спортивного оборудования запрещается брать гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели влажными и потными руками.

После занятия все оборудование должно быть возвращено в специально отведенные для этого места.

Вынос Посетителями Спорткомплекса оборудования из залов групповых программ и самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещены без разрешения инструктора/тренера.

Запрещено использовать косметические, парфюмерные, медицинские и иные средства с сильными и резкими запахами (в т. ч. и во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других посетителей).

Помните! Любое занятие в Спортивном комплексе травмоопасно и может привести к получению травмы любой степени тяжести. Во избежание получения травм необходимо выполнять требования тренера/инструктора, связанные с соблюдением техники безопасности во время занятий. Спортивный комплекс не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Посетителя в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций персонального инструктора/тренера, лечащего врача, либо в случае нарушения настоящих требований.