



## Приложение к Договорам на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг

### ПРАВИЛА ДЕТСКОГО ФИТНЕСА ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС-КЛУБА «KRIDA» к Договору на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг

1. Настоящие Правила Детского фитнеса при посещении (далее – «Правила ДФ») Фитнес-клуба «KRIDA», расположенного по адресу: Республика Казахстан, город Алматы, улица Наурызбай батыра, 89 (далее – «Клуб»), обязательны для исполнения всеми Владельцами Договоров, Членами Клуба, не достигшими 18-летнего возраста, их Гостями, их Законными представителями и/или Сопровождающими лицами (третьими лицами).
2. Нижеизложенные Правила ДФ Клуба не являются исчерпывающими, так как Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять, а также являются дополнением к Правилам посещения Клуба.

### ПРАВИЛА ДФ КЛУБА (далее – «Правила»)

#### 1. Основные понятия настоящих Правил

1. Дети/Ребенок – Член Клуба, не достигший 18-летнего возраста, и пользующийся услугами Клуба по действующему Договору на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
2. Исполнитель – ТОО «Sport Center»;
3. Законный представитель – один из родителей или иное лицо, уполномоченное представлять интересы Ребенка, в соответствии с законодательством Республики Казахстан, который также может являться Членом Клуба;
4. Сопровождающее лицо – лицо, достигшее 18 (восемнадцати) лет, которое на основании письменного Согласия от одного из родителей (Законных представителей), уполномочено сопровождать Ребенка во время нахождения его в Клубе, может также являться Членом Клуба. Форма Согласия на Сопровождающих Ребенка лиц в Клуб утверждена Исполнителем;
5. Фитнес-зоны – оборудованные площадки, зоны, студии, помещения, оснащенные специальными техническими средствами для организации и проведения фитнес-тренировок в Клубе.
6. Все понятия, указанные в разделе 1 настоящих Правил, трактуются ниже по тексту Правил, в том значении, в каком они определены в разделе 1 настоящих Правил.

## 2. Общие положения

1. Законный представитель/Сопровождающее лицо, не являющееся Членом Клуба, допускается на территорию Клуба при предъявлении на посту охраны Клуба и на рецепции Клуба соответствующего пропуска сопровождающего, изготовленного Исполнителем и выданного на рецепции Клуба.

2. Законный представитель/Сопровождающее лицо обязано самостоятельно ознакомиться и соблюдать положения установленных в Клубе Правил Клуба, размещенных на интернет-сайте Исполнителя: [www.krida.kz](http://www.krida.kz), раздел «Правила Клуба».

3. Законный представитель/Сопровождающее лицо, которое не является Членом Клуба, не может пользоваться в период нахождения в Клубе услугами Клуба.

4. Законный представитель/Сопровождающее лицо, не являющееся Членом Клуба, во время нахождения Ребенка на физкультурном, физкультурно-оздоровительном или ином мероприятии в форме группового или персонального занятия с тренером Клуба должно находиться в специально отведенном месте Клуба и не создавать Членам Клуба препятствий для пользования Услугами Клуба.

5. Законным представителям/Сопровождающим лицам, не являющимся Членами Клуба, запрещается находиться в помещениях, предназначенных для проведения занятий.

6. Законным представителям/Сопровождающим лицам, не являющимся Членами Клуба, запрещается во время ожидания Ребенка в зоне бассейнов СИДЕТЬ/ЛЕЖАТЬ на лежаках.

7. Членам Клуба запрещается во время ожидания Ребенка во время занятий в зоне бассейнов СИДЕТЬ/ЛЕЖАТЬ на лежаках в одежде, не предназначенной для купания в бассейне.

8. Законный представитель/Сопровождающее лицо, не являющееся Членом Клуба, во время нахождения в Клубе должно переобуться в чистую, устойчивую, не скользкую сменную обувь, которая должна сохранять целостность и цвет напольных покрытий Клуба.

9. Законные представители/Сопровождающие лица несут персональную ответственность за Детей в период их нахождения в Клубе (кроме периода нахождения Детей на тренировке в сопровождении тренера) и/или на прилегающей территории Клуба, за вход и выход Ребенка из Клуба. За Детей, находящихся без присмотра Законных представителей/Сопровождающих лиц, Исполнитель ответственности не несет.

10. Один из родителей (Законный представитель) и/или Сопровождающее лицо должны находиться на территории Клуба в течение всего времени пребывания Ребенка в Клубе. Исключение составляют Сопровождающие лица Детей от 3 (трех) до 14 (четырнадцати) месяцев. В этой возрастной категории Клуб допускает 2 (двух) Сопровождающих лиц с 1 (одним) Ребенком.

11. На групповые и персональные тренировки Детей в возрасте от 9 (девяти) до 12 (двенадцати) лет Сопровождающее лицо должно привести Ребенка за 5 (пять) минут до начала и забрать с занятия сразу по окончании урока/занятия. Место нахождения Законного представителя/Сопровождающего лица в этом случае возможно на близлежащей к Клубу территории и Законный представитель/Сопровождающее лицо обязано отвечать на мобильные звонки в течение всего времени пребывания Ребенка на занятиях в Клубе.

12. До начала участия Ребенка в физкультурном, физкультурно-оздоровительном или ином мероприятии в форме группового или персонального занятия с тренером Клуба Законному представителю и/или Сопровождающему лицу необходимо обязательно проинформировать тренера Клуба, который будет проводить мероприятия с Детями, о лице, которое после окончания занятия/урока в Клубе будет сопровождать Ребенка.

13. Переход из одной тренировочной зоны Клуба в другую в целях посещения Детями физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых занятий с тренерами Клуба, предусмотренных расписанием занятий для Детей (далее по тексту «Расписание»), осуществляется в сопровождении Законных представителей и/или Сопровождающих лиц.

14. Дети, не достигшие 13 (тринадцати) лет, могут посещать Клуб только в сопровождении Законных представителей и/или Сопровождающих лиц. Допускается самостоятельное посещение Клуба/ нахождение на территории Клуба Ребенком, достигшим 13 (тринадцатилетнего) возраста, без Законного представителя/Сопровождающего лица при наличии у Исполнителя оригинала «Согласия на самостоятельное посещение Клуба Детей от 13 лет без сопровождающего», предоставленного Законным представителем по форме, утвержденной Исполнителем.

15. Клуб за дополнительную плату предлагает воспользоваться специальными Дополнительными услугами Клуба:

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме занятий с тренером Клуба;
- иные Дополнительные услуги, предусмотренные действующий Прайс-листом Исполнителя, отмеченные в Расписании: секции, развивающие программы и т.д.

16. Дети могут пользоваться услугами Клуба в зонах Клуба, предназначенных для организации занятий для Детей (далее - «Зоны для детей»), а также в других зонах Клуба, используемых в момент проведения мероприятий по Расписанию и/или во время проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий с детьми под руководством работника Клуба.

17. Время нахождения Детей в Клубе определяется условиями соответствующего заключенного с Исполнителем Договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

18. Использование Детьми тренировочных зон и бассейна, не предназначенных для Детей, и посещение физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий Клуба, не предусмотренных Расписанием, и соответствующим Договором на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**.

19. Настоятельно рекомендуем Детям перед посещением физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий Клуба посетить туалетную комнату.

20. Клуб рекомендует Законным представителям и/или Сопровождающим лицам одевать Детей в удобную чистую спортивную форму и кроссовки по сезону. Для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях на свежем воздухе детям необходимо иметь сменную обувь, головной убор и дополнительный комплект одежды и обуви. Для посещения некоторых физкультурных, физкультурно-оздоровительных или иных мероприятий Клуб дополнительно может рекомендовать Законным представителям и/или Сопровождающим лицам применять специальные защитные средства для Детей.

21. Переодевать Детей и переодеваться Детям самостоятельно можно только в раздевалках Клуба. Законным представителям и/или Сопровождающим лицам, не являющимся Членами Клуба, можно переодевать Детей только в Детской раздевалке Клуба, размещенной на 1 (первом) этаже Клуба.

22. Дети, достигшие 5 (пятилетнего) возраста, обязаны пользоваться раздевалкой соответственно своему полу. Дети до 5 (пяти) лет пользуются Детской раздевалкой Клуба, размещенной на 1 (первом) этаже Клуба.

23. Участие Детей в дополнительных платных физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях, проводимых в рамках секций Клуба (далее по тексту «секции»), осуществляется за дополнительную плату на основании действующих Договоров на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, заключенных с Исполнителем и абонементов (далее по тексту «абонемент»). Если иной срок не предусмотрен действующим Прайс-листом Исполнителя, срок действия 1 (одного) абонемента для посещения 1 (одной) секции в Клубе составляет 1 (один) месяц. Посещение мероприятий, проводимых в рамках одной секции Клуба, возможно только при условии оплаты Исполнителю в полном объеме стоимости абонемента до начала срока его действия. Ребенок вправе по своему выбору посещать все или часть мероприятий, предусмотренных Расписанием работы соответствующей секции в Расписании. Неучастие Ребенка в мероприятиях, проводимых в соответствии с расписанием работы секции по Расписанию, не является основанием для пересмотра срока действия абонемента и/или для пересчета его стоимости.

24. Приостановка Периода оказания услуг по Клубной карте ребенка (Заморозка) или окончание Периода оказания услуг автоматически приостанавливает срок действия абонемента, при этом срок действия абонемента автоматически начинает продолжать исчисляться (действовать) со дня, следующего за последним

днем действия Заморозки, а в случаях окончания Периода оказания услуг - с первого дня следующего Периода оказания услуг для такого ребенка, оформленного на новый срок.

25. До начала пользования услугами Клуба Детям, рекомендуется пройти инструктаж по интересующим направлениям, включенным в клубную карту на Ребенка, согласно действующего Договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Без прохождения инструктажа Исполнитель вправе не допустить до посещения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

26. Посещение тренажерного зала, кардиозоны и бассейна Детями до 18 (восемнадцати) лет возможно только в рамках проведения для Детей физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий в форме групповых или персональных занятий с тренером Клуба в этих зонах Клуба. В остальных случаях все посещения ЗАПРЕЩЕНЫ.

27. Посещение Детями в Клубе физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий в форме групповых занятий для взрослых ЗАПРЕЩЕНО.

28. В целях безопасности находиться в сауне, хамаме и джакузи (зона бассейна) Клуба Детям можно только в сопровождении взрослых и под присмотром взрослых (Сопровождающее лицо и/или Родитель). Время нахождения в данных зонах Клуба не более 5-7 (пяти-семи) минут.

29. В целях обеспечения безопасности во время проведения мероприятий Клуба тренер Клуба/работник Клуба вправе отстранить от участия в мероприятии Ребенка, не соблюдающего Правила поведения в Клубе, а также если он своим поведением может причинить вред себе, другим Членам клуба и/или третьим лицам и/или имуществу Исполнителя.

30. За травмы, полученные Ребенком в результате неисполнения им требований/рекомендаций/указаний тренера Клуба/работника Клуба, Исполнитель ответственности не несет.

31. Исполнитель во избежание инфицирования Детей в Клубе запрещает Законным представителям и/или Сопровождающим лицам приводить Ребенка в Клуб в случаях, если у Ребенка:

- плохое самочувствие и/или есть признаки начинающегося заболевания;
- сыпь, незажившие ранки;
- насморк, кашель, боль в горле;
- расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- повышенная температура, инфекционное заболевание;
- и в иных случаях нарушения состояния здоровья Ребенка.

В этих случаях, Клуб имеет право вызвать Законного представителя для того, чтобы забрать Ребенка с Клуба.

32. Клуб не предоставляет специальных программ и сотрудников, имеющих специальную медицинскую или иную подготовку, необходимую для работы с Детьми, которые имеют особые медицинские, психологические или социальные потребности.

33. Законные представители /Сопровождающие лица несут ответственность за поведение своих Детей. Клуб может приостановить/прекратить предоставление услуг за недостойное поведение Ребенка, оскорбляющее честь и достоинство сотрудников Клуба, Детей, Членов Клуба и третьих лиц, находящихся в Клубе.

34. Законный представитель несет полную материальную ответственность за ущерб, причиненный Клубу, в том числе Ребенком и Сопровождающими его лицами. В случае причинения ущерба Клубу Законный представитель обязан возместить стоимость поврежденного и/или утраченного имущества, указанную Клубом, в порядке и сроки, оговоренные Клубом.

35. Во время посещения Клуба Детям не разрешается агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и совершать действия, которые могут помешать окружающим, другим посетителям Клуба. Законные представители будут проинформированы в виде Акта о неподобающем поведении их Детей. Если поведение Ребенка не изменится, Клуб может ограничить, приостановить или прекратить право Ребенка пользоваться услугами Клуба.

### 3. Порядок посещения Фитнес-зон Клуба для Детей

1. В Клубе имеется Игровая комната, пользование которой возможно Детьми в возрасте от 14 (четырнадцати) месяцев до 8 (восьми) лет.

2. Каждый раз, оставляя Ребенка в Игровой комнате, Законному представителю и/или Сопровождающему лицу необходимо зарегистрировать Ребенка в Журнале посещений, находящемся в Игровой комнате, и сообщить тренеру Клуба/работнику Клуба об индивидуальных особенностях Ребенка, чертах его характера и предпочтениях, а также о месте нахождения Законного представителя и/или Сопровождающего лица в Клубе во время занятия в Игровой комнате Ребенка и свой контактный телефон.

3. Присутствие Законных представителей и/или Сопровождающих лиц в Игровой комнате Клуба **ЗАПРЕЩЕНО** (исключение составляет время проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных или иных мероприятий для Детей в возрасте от 14 (четырнадцати) месяцев до 3 (трех) лет). Если Законные представители не уверены, что Ребенок может оставаться в Игровой комнате Клуба Законных представителей и/или Сопровождающих лиц, то они могут периодически кратковременно навещать его и/или сократить время его пребывания в Игровой комнате Клуба.

4. Время пребывания Ребенка в Игровой комнате Клуба ограничено и составляет в общей сумме 3 (три) часа в день, при этом время, проведенное на мероприятиях по Расписанию или на дополнительных мероприятиях Клуба, не учитывается.

5. Дети, не являющиеся Членами Клуба, могут посещать Игровую комнату Клуба на платной основе по ценам, установленным в действующем Прайс-листе Исполнителя. Оплата времени пребывания Ребенка в Игровой комнате Клуба, осуществляется за каждый час, при этом каждый неполный час оплачивается как полный, если время пребывания Ребенка в зоне превысило 15 (пятнадцать) минут.

6. Не разрешается приходить в Клуб с напитками и/или продуктами. Для кормления Ребенка в Клубе Законные представители и/или сопровождающие лица могут воспользоваться услугами кафе в Клубе.

7. Все оборудование, используемое Детьми в Клубе, проходит еженедельную дезинфекционную обработку, поэтому запрещается Детям приносить личные игрушки из дома.

#### 4. Порядок посещения групповых мероприятий и бассейна

1. Дети могут находиться в бассейне до 21:00 часа.

2. Мероприятия для Детей в форме групповых занятий с тренером Клуба проводятся в соответствии с Расписанием. Исполнитель оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в Расписание и/или менять заявленного тренера Клуба.

3. Все физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия в Клубе для детей разработаны с учетом психологических и физиологических особенностей Детей разного возраста. В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов посещение Детьми физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых занятий с тренером Клуба разрешено только в соответствии с возрастом, указанным в Расписании. Тренер Клуба/работник Клуба вправе не допустить Ребенка для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях Клуба, не соответствующих его возрасту и/или физическому развитию.

4. Законные представители и/или Сопровождающие лица должны своевременно (не менее чем за 5 (пять) минут) приводить Детей для участия в мероприятиях Клуба и забирать Детей сразу после их окончания. Во избежание травм и дезорганизации Дети, опоздавшие к началу проведения мероприятий Клуба более чем на 5 (пять) минут, к участию в мероприятиях не допускаются.

5. Все групповые мероприятия для Детей проходят по предварительной записи. Информация о таких мероприятиях отражается в Расписании.

6. В случае неблагоприятных погодных условий (дождь, сильный ветер и т.п.) проведение физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий на свежем воздухе может быть отменено Исполнителем.

7. Дети, не достигшие 3 (трех) лет, должны посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия Клуба в форме групповых занятий с тренером Клуба только в сопровождении Законных представителей и/или

Сопровождающих лиц. Сопровождая детей во время мероприятий, Законные представители и/или Сопровождающие лица обязаны соблюдать требования Исполнителя, предъявляемые к одежде и обуви. Участие в мероприятиях, проводимых в Клубе, в уличной одежде и обуви, а также босиком - запрещены.

8. Дети, не достигшие 3 (трех) лет, могут посещать в бассейне групповые физкультурные занятия Клуба «Вместе с мамой» только в сопровождении Родителей и/или Сопровождающих лиц.

9. Обязательным условием нахождения в бассейне Ребенка, не достигшего 3 (трех) лет, является наличие специальных плавков и/или трусиков-памперсов для плавания, предназначенных для соблюдения гигиенических норм.

10. Дети, старше 3 (трех) лет, посещают групповые мероприятия, предусмотренные Расписанием, без Законных представителей и/или Сопровождающих лиц. Исполнитель запрещает присутствовать Законным представителям и/или Сопровождающим лицам на мероприятиях для детей, старше 3 (трех) лет, *кроме занятий Детей в возрасте 3-5 (три-пять) лет в секции «Веселые рыбки» - на занятиях в данной секции Клуба Законный представитель/Сопровождающее лицо должен присутствовать и быть в специально отведенной для этого зоне бассейна (на скамье).*

11. Во время проведения с Детями мероприятий в форме персональных или групповых занятий с тренером Клуба, Ребёнок находится под присмотром тренера Клуба/работника Клуба.

12. Детям, достигшим 13 (тринадцати) лет, разрешается находиться в бассейне без присутствия Законных представителей и/или Сопровождающих лиц, являющихся Членами Клуба, только при наличии у Исполнителя соответствующего Заявления от Законных представителей и при условии соблюдения ими Правил, требований тренера, касающиеся дисциплины и поведения в бассейне.

13. Посещение бассейна в возрасте до 13 (тринадцати) лет без Законного представителя/Сопровождающего лица/тренера Клуба ЗАПРЕЩЕНО.

14. Детский бассейн могут посещать только Дети, не достигшие 6 (шести) лет. Дети, не достигшие 3 (трех) лет, могут пользоваться детским бассейном Клуба в сопровождении одного взрослого Законного представителя и/или Сопровождающего лица.

15. Участие детей в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в бассейне разрешено на специально обозначенной дорожке бассейна Клуба.

16. Дети находятся под присмотром и ответственностью одного из Законных представителей и/или Сопровождающего лица до момента начала и сразу после окончания проведения работником Клуба занятия с Детями в бассейне. Погружения детей в чашу бассейна для участия в групповом занятии в бассейне разрешается только после соответствующей команды тренера Клуба. Ребенок должен незамедлительно покинуть чашу бассейна после завершения проведения тренером

Клуба занятия в бассейне. Законный представитель и/или Сопровождающее лицо сразу после окончания занятия в бассейне должны присутствовать рядом с ребенком и обеспечить контроль соблюдения детьми Правил.

17. При нахождении в бассейне Клуба Дети должны соблюдать требования тренера Клуба, касающиеся дисциплины и поведения в бассейне.

## 5. Правила техники безопасности в Клубе

1. Администрация Клуба/тренер Клуба вправе не допустить (отстранить) Ребенка на тренировку при нарушении Правил техники безопасности.

2. В случае наступления чрезвычайной ситуации, сотрудники Клуба будут следовать инструкции плана экстренной эвакуации.

3. Дети, Законные представители, Сопровождающие лица при возникновении внештатных и/или аварийных ситуаций обязаны беспрекословно выполнять указания сотрудников Клуба.

4. Детям необходимо быть внимательными и аккуратно передвигаться в раздевалках, душевых, в зоне бассейна/иных помещениях Клуба, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

5. В случае, если Ребенку потребуется медицинская помощь, Клуб незамедлительно сообщит Законному представителю.

6. Сотрудник Клуба не вправе давать Ребенку какие-либо лекарства, а также наносить какие-либо кремы, мази и прочие препараты.

7. Занятия следует выполнять в спортивной одежде и обуви. Перед занятием необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (часы, висячие серьги, кольца и др.), убрать из карманов посторонние предметы, утилизировать жевательную резинку, длинные волосы собрать в пучок, косу или хвост. Шнурки, длинные детали одежды, завязки футболок и т.п. при наличии должны быть плотно завязаны и убраны.

8. При наступлении ухудшения самочувствия Ребенка во время занятия, появления интенсивных болей различной локализации, головокружения, чувства тошноты, травмирования необходимо прекратить занятие и/или остановить тренажер, обратиться к персоналу Клуба.

## 6. Требования безопасности при перемещении по территории Клуба

1. Соблюдать осторожность.

2. Передвигаться на безопасном расстоянии, от дверей исключая столкновение при резком открытии, не стоять перед дверью.

3. Обращать внимание на наличие ограждений опасных участков, сигнальных лент, знаков безопасности «Осторожно!», «Скользкий пол», «Проход запрещен» и других табличек, наклеек и иных носителей, и неукоснительно соблюдать их.

4. При движении по лестнице соблюдать осторожность, держаться одной рукой за перила. Запрещается переступать или перепрыгивать через несколько ступеней лестницы, перегибаться через перила, разговаривать по телефону.
5. Своевременно поднимать с пола упавшие предметы, немедленно сообщать персоналу о пролитых жидкостях, рассыпанных материалах.
6. Запрещается вставать, садиться, облокачиваться на посторонние предметы (подоконник, радиаторы отопления, оборудование, зеркальные и стеклянные поверхности и т.п.).
7. Запрещается входить в производственные помещения с ограниченным доступом (имеющие надписи: «Служебное помещение», «Помещение для персонала», «Посторонним вход запрещен», а также подниматься на крыши, пожарные лестницы за исключением случаев эвакуации по указанию персонала.
8. При пользовании лифтом Ребенок, Законный представитель, Сопровождающее лицо должны ознакомиться с правилами эксплуатации, размещенными в кабине лифта на основном посадочном этаже лифта.
9. Обращайте внимание на посторонние и подозрительные предметы, оставленные сумки. Если вы обнаружили оставленные вещи (сумку, кейс, чемодан, пакет, коробку и т. д.): не открывайте их; не подходите сами близко к подозрительной вещи и не подпускайте других людей; сообщите об обнаружении подозрительных предметов администратору или другому персоналу.
10. Перед началом занятий рекомендуется делать разминку в соответствии с указаниями тренера Клуба, а по окончании тренировки - небольшую заминку (растяжку).
11. В процессе выполнения упражнения контролируйте положение тела и осанку, следите за правильным дыханием, помните о технике, не спешите.

## 7. Требования безопасности при использовании тренажеров

1. Тренажеры следует использовать только по прямому назначению. В случае непонимания правил выполнения упражнения – необходимо обратиться к тренеру Клуба.
2. Перед началом занятия на тренажере необходимо:
  - исключить возможность попадания деталей одежды, шнурков, полотенца на движущиеся детали тренажера, емкость с водой должна быть плотно закрыта.
  - убедиться в устойчивости тренажера, в отсутствии видимых повреждений, в случае обнаружения неисправности, постороннего шума, поставить в известность инструктора, тренажером не пользоваться.
  - настроить тренажер под свои параметры. При наличии средств безопасности («ключи безопасности»), кардиодатчиков надеть (закрепить) их. При наличии креплений для ног на педалях тренажера, полностью, плотно и до конца зафиксировать ноги в крепления педалей.

3. При выполнении упражнения на силовых тренажерах не допускать сильных ударов блоками тренажера.

4. Заходить или сходить с тренажера следует только после его полной остановки или фиксации.

5. Использовать отягощения следует в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья, не превышать максимально допустимую массу отягощений, установленную изготовителем тренажера.

6. При эксплуатации тренажеров запрещается:

- самостоятельно устранять неисправности;
- передвигать тренажер без разрешения тренера;
- подвергать тренажер ударам, падению, проливу на тренажер каких-либо жидкостей;
- прикасаться к движущимся частям тренажера.

#### 8. Требования безопасности при переносе снарядов и выполнении упражнений

1. Соблюдать достаточные интервал и дистанцию не менее 1,5 м от стекол и зеркал, от других занимающихся, избегать столкновений.

2. Упражнения с отягощением, штангами, гантелями, следует выполнять предельно аккуратно; плавно, без рывков под наблюдением инструктора.

3. При выполнении упражнений со штангой пользоваться зажимами безопасности.

4. После завершения упражнения всегда убирайте за собой устойчиво на установленные места спортивный инвентарь, снаряды, аксессуары. Не следует ставить снаряды вертикально опирая на стену.

5. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными руками.

#### 9. Требования безопасности в помещениях раздевалок, душевых, саун

1. Посещение душевых, сауны допускается только в специальной резиновой обуви с противоскользящей поверхностью подошвы. Передвигаться по полам следует осторожно, при наличии поручней необходимо держась за них.

2. При открывании и закрывании стеклянных дверей сауны не допускается хлопать дверью, ударять по двери посторонними предметами, допускать попадание на поверхность стекла холодных жидкостей.

3. Не разрешается:

- вносить в помещения напитки, пищу, бутылки и другие стеклянные предметы, пожароопасные и взрывоопасные предметы;
- стирать белье, стричься, бриться, подстригать ногти и т.д.;
- бегать, прыгать, толкать, ударять и допускать прочие опасные действия в отношении других;

*(Утверждены Приказом ТОО «Sport Center» №8 от «06» февраля 2024 г.,  
действуют с «12» февраля 2024 г.)*

- прикасаться к раскаленным (горячим) частям оборудования сауны и допускать попадание и нахождение в непосредственной близости от раскаленных (горячих) поверхностей горючих материалов, жидкостей;
- самостоятельно включать и выключать оборудование сауны;
- лить воду и любые иные жидкости на электрические каменки, и/или иным способом пытаться повысить установленную температуру в сауне.
- подключать к сети и оставлять без присмотра электронагревательные и электробытовые приборы (блоки питания, нагреватели, плойки, фены и т.п.).

ЖЕЛАЕМ ВАМ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ И ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!