

Утверждено Приказом от 12.01.2026 г.  
Генеральный директор ООО «Магнето»



С.Ю. Болдырев

## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА «Магнето»

### 1. Общие правила:

- 1.1 При заключении Договора оказания Услуг, Клуб руководствуется положениями Договора, согласно которым Член Клуба не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Член Клуба несёт самостоятельно. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у врача, пройти вводную персональную тренировку с Инструктором, выполнения указанных выше рекомендаций снизит возможность получения травм и повысит эффективность занятий.
- 1.2 Приступать к занятиям в спортивно - оздоровительном Клубе «Магнето» (далее, **Клуб**) можно только после прохождения инструктажа о технике безопасности. О прохождении инструктажа Заказчик/Клиент/Гость/Член Клуба (далее, **Посетитель**) ставит подпись в **Журнале по технике безопасности посетителей**. В случае отказа Посетителя от прохождения инструктажа о технике безопасности потребитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности.
- 1.3 Требования Правил техники безопасности при организации тренировок спортивно-оздоровительного клуба «Магнето» (далее – «**Правила**») распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба, их выполнение обязательно для всех посетителей, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме данных Правил, Посетители обязаны соблюдать условия Договора, Правила оказания услуг, а также общепринятые нормы поведения.
- 1.4 Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение настоящих Правил, несовершеннолетним посетителем.
- 1.5 Перед началом посещения занятий Клуба необходимо пройти вводную персональную тренировку с тренером в тренажерном зале, бассейне, зале групповых программ (согласно приобретенной Клубной карте), в рамках вводной персональной тренировки Посетитель знакомится с правилами техники безопасности на практике.
- 1.6 В случае отказа (неиспользования) Посетителем Вводной персональной тренировки Клуб не несет ответственность за травмы и иной ущерб возникший у Посетителя в связи с нарушением Правил техники безопасности при организации тренировок спортивно-оздоровительного клуба «Магнето». Тренер любой фитнес зоны по просьбе Члена Клуба проконсультирует Члена Клуба, как обеспечить безопасный и эффективный тренировочный процесс, Член Клуба может обратиться к дежурному тренеру за рекомендациями во время тренировочного процесса.
- 1.7 В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирать нагрузку, занятия и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности.
- 1.8 Запрещается приступать к занятиям в любых фитнес зонах (тренажерный зал, групповые программы, бассейн) даже при малейших признаках недомогания, в связи с угрозой возникновения негативных последствий для вашего здоровья. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному тренеру, тренеру, ведущему занятие, администратору или любому занимающемуся рядом.
- 1.9 В клубе имеются аптечки скорой помощи, тренерский состав обучен оказывать доврачебную помощь пострадавшим.
- 1.10 После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Относитесь бережно и ответственно к своему здоровью и к здоровью окружающих людей, помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих.
- 1.11 Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду и обувь с закрытым носком и пяткой (кроссовки). Запрещается заниматься с голым торсом и босиком. Выбирать спортивную одежду необходимо в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки и фитнес направления (кардио, силовой тренинг, йога, пилатес и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и индивидуальных особенностей восприятия температуры окружающей среды.
- 1.12 При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется использовать атлетический пояс, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением. Находиться в водной зоне необходимо только в специализированной одежде: в плотно прилегающем к телу купальном костюме, предназначенном для спортивного плавания, в специальном головном уборе для плавания и в исключаяющей скольжение резиновой обуви. В случае нарушения правил тренер вправе просить посетителя покинуть бассейн. При

посещении любых занятий необходимо снять все шейные украшения, кольца, браслеты, длинные серьги, так как это может стать причиной травмы.

При посещении групповых занятий по сайклу необходимо иметь спортивную обувь с жесткой подошвой, на ноги лучше надеть лосины или узкие брюки для предотвращения попадания формы в механизмы велобайка.

1.12. В верхней одежде и уличной обуви находиться в помещениях Клуба запрещено. Администрация Клуба вправе не допускать Вас на тренировку в уличной обуви.

1.13. При занятиях откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья!

1.14. Относитесь уважительно к окружающим. Соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой сильных «парфюмов»: мужские одеколоны и женские духи с сильным запахом, это может мешать окружающим, а также вызывать аллергические реакции.

1.15. Обязательно принимайте душ перед посещением бассейна. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование.

1.16. На занятиях используйте питьевую воду в спортивных бутылочках. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться. О пролитой воде немедленно сообщайте персоналу. Если Вы забыли свою бутылочку воды, всегда можете приобрести ее в баре клуба.

1.17. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка на все мышечные группы, связки и суставы в начале тренировки плавно подготовит Ваш организм к последующей нагрузке ваших занятий. Отсутствие, недостаточная разминка, чрезмерно интенсивная разминка перед занятием спортом могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Не опаздывайте на групповые занятия в зале или бассейне. В случае опоздания более чем на 10 минут тренер имеет право не допустить Вас в участия в данном групповом занятии в связи с пропуском разминочной части. Запрещается приходить на тренировки в болезненном состоянии: насморк, кашель, больное горло, расстройство ЖКТ, тошнота, кожные высыпания, герпес, повышенная температура, повышенное АД и др. острые состояния – физическая нагрузка может ухудшить состояние.

1.18. Посетителям Клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, компьютерную технику Клуба, свет, системы кондиционирования и вентиляции, подключать к аппаратуре Клуба принесенную с собой аппаратуру и цифровые носители.

## **2. Правила безопасности при занятиях в тренажерном зале:**

2.1. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрывающую носок и пятку обувь, с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

2.2. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы, длинные волосы убрать в прическу

2.3. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажеров. Не оставляйте предметы (в том числе одежду, снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для Вас или окружающих и/или поломке тренажера

2.4. Клиентам младше 14 лет запрещается самостоятельно либо в сопровождении родителей посещать тренажерный зал, посещение тренажерного зала в сопровождении персонального тренера клуба или в рамках секции допускается с 10 лет.

2.5. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, на группы мышц не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, не использовать гриф в виде опоры для отжимания, расположенный на скамье для жима лежа, и т.д.). Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.

2.6. Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования

2.7. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре.

В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом тренеру или администратору Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым посетителем. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

- 2.8. Запрещено сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущих частей и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и/или к поломке оборудования.
- 2.9. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом дежурного тренера и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.
- 2.10. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость, взяться за поручни и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Сходить с движущихся частей кардио-тренажера можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Запрещается прыгивать с тренажера, пока лента движется. Занимаясь на беговой дорожке, нельзя использовать дополнительное оборудование (гантели, штанги и т.п.).
- 2.11. Во время занятия контролируйте свое самочувствие, не допускайте переутомления, не отвлекайтесь. Тренируясь на кардио-тренажерах, не оборачивайтесь назад, это может привести к потере равновесия и создать риск получить травму.
- 2.12. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
- 2.13. Работать со свободными весами разрешается только в специально предназначенной для этого зоне. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке тренера тренажерного зала; избегайте пользоваться подстраховкой других посетителей, если не уверены в их компетенции. Упражнения со свободными весами нужно выполнять на расстоянии от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм для Вас и окружающих.
- 2.14. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели.
- 2.15. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть.
- 2.16. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.
- 2.17. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте человека, который в это время выполняет упражнение. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения.
- 2.18. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений, это позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на вводной или персональной тренировке. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе задержка дыхания на усилии, может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного процесса, не допускайте обезвоживания организма
- 2.19. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.
- 2.20. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.
- 2.21. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
- 2.22. Запрещается резервировать и ограничивать доступ другим посетителям к тренажерам, свободным весам, лавкам. Выполнять упражнения следует по очереди с другими клиентами клуба.
- 2.23. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.

### **3. Правила безопасности при занятиях в бассейне:**

- 3.1. Для поддержания санитарных норм и комфорта всех посетителей, прежде чем войти в воду бассейна, необходимо вымыться с мылом или гелем в душевой, смыть косметику. Мыться следует без купального костюма.
- 3.2. При подъеме или спуске по лестницам Водного комплекса (чаша бассейна, коридор бассейна) необходимо крепко держаться за перила.
- 3.3. Для спуска и при выходе из чаши бассейна необходимо пользоваться специальными лестницами. Запрещено прыгать в бассейн с обходных бортиков.
- 3.4. Передвигаться по бассейну следует плавно, прыгать и бегать в бассейне запрещено
- 3.5. Запрещено приносить в душ и бассейн стеклянные и прочие травмоопасные предметы. Запрещено использование масок для подводного плавания со стеклянными иллюминаторами.
- 3.6. При занятии в бассейне выбирайте дорожку в соответствии с табличкой скоростного режима. Соблюдайте дистанцию, чтобы избежать травм и не создавать помехи другим посетителям необходимо соблюдать правила кругового плавания на дорожке: Придерживайтесь правой стороны!

- 3.7. Во избежание ударов головой, при плавании на спине ориентируйтесь на флажки над водной зоной, при плавании на груди ориентируйтесь на разметку дна бассейна.
- 3.8. Категорически запрещено оставлять детей без присмотра в банном комплексе и бассейне.
- 3.9. Самостоятельное посещения бассейна разрешено ребенку, достигшему 14-летнего возраста, при условии наличия письменного разрешения от родителей/законных представителей. Категорически запрещено оставлять детей до 14 лет без присмотра. Дежурный тренер не несет ответственности за детей в зоне бассейна.
- 3.10. Персонал бассейна должен контролировать соблюдение посетителями правил безопасности пользования бассейном.
- 3.11. Лейкопластыри, наклеенные на тело, необходимо снять до входа на территорию бассейна.
- 3.12. При проведении групповых занятий по расписанию необходимо освободить дорожку и перейти на свободную.
- 3.13. Запрещается проходить за спиной или перед лицом тренера во время проведения группового занятия по Аква программе.
- 3.14. Запрещается отвлекать тренера громкими разговорами во время проведения групповой тренировки по Аква программе.
- 3.15. В случае, если вы не умеете плавать или плохо держитесь на воде обязательно предупредите об этом тренера.
- 3.16. Запрещается на групповых занятиях аква-аэробикой использовать свою хореографию и тем самым мешать другим занимающимся.
- 3.17. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.
- 3.18. Запрещается шуметь и кричать на всей территории Водного комплекса.
- 3.19. Запрещается использовать инвентарь Водного комплекса не по назначению и оставлять его в чаше бассейна.

#### **4. Правила безопасности на групповых занятиях в клубе:**

- 4.1. Посещение взрослых групповых программ разрешено членам Клуба с 14 лет.
- 4.2. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовки и физического развития.
- 4.3. Запрещено использовать собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травм рекомендуется свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий.
- 4.4. В целях эффективности и безопасности не рекомендуем (взрослым и детям) посещать более 2 занятий в день.
- 4.5. Запрещается заходить в зал групповых программ до прихода тренера. Запрещается выносить из залов групповых программ оборудование и инвентарь для тренировок, переносить его в другие зоны.
- 4.6. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям тренера
- 4.7. Пользоваться мобильными устройствами. Звонок во время тренировки отвлекает тренера и доставляет дискомфорт остальным Членам Клуба
- 4.8. Слушайте рекомендации тренера и контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на стартовой тренировке групповых программ

#### **5. Правила безопасности посещения детьми Клуба**

- 5.1. Дети до 14 лет не могут самостоятельно посещать тренажерный зал, бассейн, взрослые групповые программы, зону единоборств, за исключением персональных занятий с тренером и/или детских групповых программ (секций/кружков). Недопустимо покидать пределы Клуба, и оставлять ребёнка в возрасте от 0 до 14 лет в детской комнате или на занятии Клуба. Родитель или сопровождающее лицо должны быть в непосредственной близости, на территории Клуба в момент нахождения ребёнка в Клубе. Перемещаться между зонами Клуба (включая раздевалки, детскую комнату, бассейн и групповые тренировки) ребенок может только в сопровождении родителей (законных представителей) или тренера. На тренировке по детскому расписанию ребенок должен быть одет в спортивную форму, сменную обувь (спортивные кроссовки), запрещается ребенку приходить на тренировку в открытой обуви, без носок, в зоне бассейна носить скользкую обувь либо находится босиком. Обязательно у ребенка должна быть индивидуальная безопасная бутылочка для воды.
- 5.2. При входе в Детскую игровую комнату, родители (законные представители) должны передавать ребенка непосредственно педагогу «ИЗ РУК В РУКИ». После окончания времени пребывания в игровой комнате, родители также обязаны забрать ребенка у педагога «ИЗ РУК В РУКИ».
- 5.3. Вы Должны информировать педагога об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, его предпочтениях, чертах характера, а также его состояние здоровья
- 5.4. Для посещения тренировок по расписанию, дети приходят в ДЕТСКУЮ ИГРОВУЮ КОМНАТУ, тренер забирает детей на тренировку, а после окончания , возвращает детей туда же.
- 5.5. Тренер имеет право не допустить ребенка на занятие в случае его опоздания на занятие более 10 минут после его начала или в случае, если у ребенка отсутствует спортивная форма и обувь.
- 5.6. В детской игровой комнате, на групповых занятиях и других тренировочных зонах, присутствие детей с явными признаками ОРЗ, инфекционными заболеваниями, диареей, сыпью, открытыми ранами запрещено.
- 5.7. Запрещается приносить продукты питания, личные игрушки, мобильные телефоны, иные предметы в детскую игровую комнату и на групповые занятия.
- 5.8. Родителям (доверенным лицам) не разрешается вмешиваться в процесс занятия, проводимого тренером, давать команды, или иным образом отвлекать внимание занимающихся детей. Разговаривать с ребенком можно только после окончания занятия.
- 5.9. Родители (законные представители) обязаны приобрести Клубную карту, в случае если их ребенок посещает Клуб, с целью обеспечения безопасности и контроля за своим ребенком на территории Клуба, когда ребенок не занимается в секции/кружке или с тренером, инструктором.
- 5.10. Родитель (законный представитель) обязан сопровождать ребенка до места проведения занятия (секция/кружок/персональная тренировка) и передать ребенка тренеру, инструктору. Время, в течение которого лица, указанные в настоящем пункте, сопровождают ребенка до места проведения занятия не может превышать 10 минут, в

случае превышения указанного лимита времени, Клуб вправе удержать стоимость гостевого посещения Клуба, из стоимости тренировок ребенка, в случае недостаточности средств, потребовать оплату от лица, нарушившего режим посещения Клуба, в случае неоплаты гостевого визита, посещение Клуба может быть ограничено как ребенку, так и законному представителю. Факт нахождения родителя/сопровождающего лица с превышением установленного времени подтверждается средствами объективного контроля (фото/видео камеры, фиксирующие время, проведенное на территории Клуба), установленными в Клубе.

5.11. В случае не соблюдения Родителями (законными представителями) требований, предусмотренных п. 5.9, п. 5.10 настоящих Правил, Клуб не несет ответственности за пребывание и перемещение детей в Клубе.

#### **6. Правила безопасности в других зонах Клуба:**

6.1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (зона отдыха, сауны, раздевалка, душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах.

6.2. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

6.3. Запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

6.4. Передвигаться по лестничным пролетам следует максимально осторожно держась за поручни.

6.5. В транзитных зонах, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений Клуба - будьте внимательны и аккуратны. Используйте не скользкую резиновую обувь, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.

6.6. Запрещено садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец или специальной салфетки. Запрещено прикасаться к раскаленным поверхностям, каменкой и парогенераторами во избежание получения ожогов, а также лить воду или любые другие жидкости и масла на электрический тен.

6.7. В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в саунах, парных и инфракрасных кабинках, запрещается сушить вещи и полотенца, проносить и читать печатную продукцию, размещать в непосредственной близости или накрывать какими-либо предметами раскаленные поверхности и каменку, кидать в каменку или располагать на ней какие-либо предметы. Сауны в клубах работают от электроэнергии, во избежание замыкания и пожароопасной ситуации запрещено подкидывать воду на каменку или иные разогретые части турецкой и финской саун.

6.8. Не рекомендуется продолжительно пребывать в саунах (финской, хаммам), т.к. такое пребывание вызывает повышение температуры тела. Внимательно следите за самочувствием и своевременно покидайте сауны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для здоровья.

6.9. В душевых, саунах, бассейне запрещено пользоваться косметическими средствами (кремами, мазями, масками, бальзамами, скрабами, и т.д.). Пожалуйста, относитесь уважительно к другим посетителям, запахи косметических средств, а также непреднамеренный контакт с ними может вызвать аллергические реакции. А случайное попадание на пол или поверхность полок сделать поверхности скользкими и создать травмоопасную ситуацию.

6.10. Запрещается из душевых входить в раздевалку, сауну, мокрыми, в мокрых купальных костюмах – необходимо предварительно воспользоваться полотенцем.

6.11. В душевых клуба запрещается пользование различными маслами, кремами, мазями, скрабами, краской для волос, парфюмерными и арома- средствами; использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре; пользоваться бритвенными принадлежностями; очищать участки тела (пятки, пальцы, локти и т.д.) пилками, пемзами, скрабами итд.

6.12. В финских саунах и турецкой парной откажитесь от громких разговоров, соблюдайте тишину.

6.13. Во всех зонах клуба в туалетах, холлах, тренировочных зонах Клуба **категорически запрещается:** курить (в том числе, электронные сигареты); приносить и употреблять в Клубе алкогольные напитки и наркотики, а также находиться в клубе в состоянии алкогольного, наркотического опьянения; Администрация клуба имеет право не допустить вас в клуб.

6.14. Категорически запрещается жевать жевательную резинку во время любых тренировок; приходить на тренировки в болезненном состоянии: кашель, насморк, большое горло, расстройство ЖКТ, повышенная температура, повышенное артериальное давление и др. острые состояния.

6.15. Рекомендуется ограничить посещения клуба, в случае если накануне вы были в алкогольном или наркотическом опьянении.

6.16. Категорически запрещено приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.

#### **7. Заключительная часть:**

7.1. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструкторов и администрации Клуба, касающимся соблюдения техники безопасности и Правил Клуба. Это снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих.

7.2. Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном, групповых залах, кардио-зоне, бассейне и других помещениях Клуба обязательно для всех посетителей Клуба.

7.3. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушением правил пользования тренажерами и оборудованием.

7.4. Клуб оставляет за собой право внести изменения в настоящие Правила в любое время. Правила в новой редакции вступают в силу и применяются с даты их публикации одним из следующих способов: на официальном сайте Клуба в сети Интернет, в приложении Клуба либо в «Уголке потребителя» Клуба.

7.5. В случае наличия противоречий между настоящими Правилами, условиями Договора, и/или Правилами оказания услуг, необходимо руководствоваться: в первую очередь требованиями, указанными в Договоре, затем Правилами оказания услуг.