



УТВЕРЖДЕНЫ  
Приказом Генерального директора ООО «Броско»  
№ 13 от «20» января 2025 г.

## **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»**

<b>Общество с ограниченной ответственностью «Броско»</b>	
Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Правила техники безопасности при посещении тренажерного зала	3
3	Правила техники безопасности при посещении залов групповых программ	4
3.1.	Правила техники безопасности при посещении классов по Cycle	4
3.2.	Правила техники безопасности при посещении зала йоги	5
3.3.	Правила техники безопасности при посещении зала пилатес	6
3.4.	Правила техники безопасности при посещении зала функционального тренинга	6
3.5.	Правила техники безопасности при занятиях бразильская джиу-джитсу (BJJ)	7
4.	Правила безопасности при посещении бассейна	9
5.	Правила техники безопасности в душевых, парных (саунах)	10

<b>Общество с ограниченной ответственностью «Броско»</b>	
Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила техники безопасности в фитнес клубе «LVLUP» (далее по тексту – Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех Членов/Гостей клуба тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил, администрация клуба имеет право отказать Члену Клуба в посещении фитнес клуба и предоставлении услуг, при этом возврат денежных средств не производится.

1.3. Правила не являются исчерпывающими и Клуб сохраняет за собой право в одностороннем порядке дополнять и изменять Правила в целях оказания качественных и безопасных услуг. Правила размещены на официальном сайте: <https://lvlupgym.ru> и на рецепции клуба на информационном стенде.

1.4. Член/Гость клуба до начала пользования Услугами, Дополнительными услугами обязан внимательно изучить и соблюдать настоящие Правила.

1.5. Ответственность за последствия, возникшие на территории Клуба вследствие незнания и/или несоблюдения настоящих правил, несет сам Член Клуба.

## 2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

2.1. Прежде чем приступить к занятиям в тренажерном зале, Член Клуб должен пройти вводный инструктаж и ознакомиться с настоящими правилами.

2.2. При возникновении вопросов относительно использования тренажеров, а также иных вопросов по тренировочному процессу Член клуба должен обратиться к дежурному инструктору тренажерного зала.

2.3. Член клуба должен соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

### **2.4. В целях безопасности и комфорта других Членов клуба в тренажерном зале запрещается:**

– находиться в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных, обуви на высоком каблуке, открытой обуви (включая резиновые сланцы) и босиком), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы, в том числе в уличной обуви;

– находиться в уличной одежде;

– заниматься с обнаженным торсом;

– жевать жевательную резинку во время занятий в тренажерном зале;

– передвигать тренажеры и любой другой инвентарь или оборудование зала;

– поднимать штангу без использования замков;

– заходить в рабочую зону других занимающихся в зале Членов Клуба;

– проносить в зал сумки и другие личные вещи;

– бросать на пол штанги, диски, гантели и другое оборудование;

– проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке;

– использовать парфюмерию с резким запахом;

– самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции тренажерного зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

– распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки, употреблять продукты питания.

2.5. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.

2.6. 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.

2.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

2.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктором тренажерного зала.

2.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

2.10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению, при повышенной влажности рук следует пользоваться размещенной в зале магнезией.

2.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

<b>Общество с ограниченной ответственностью «Броско»</b>	
Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

2.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

2.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.16. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

2.19. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

2.20. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

2.21. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

### **3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗАЛОВ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

#### **3.1. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ КЛАССОВ ПО CYCLE**

3.1.1. Приступать к тренировкам Cycle можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.1.2. Член клуба, посещающий тренировки Cycle, несет персональную ответственность за свое здоровье.

3.1.3. Тренировки Cycle на голодный желудок запрещены. Член клуба самостоятельно контролирует свое самочувствие. Крайние легкий прием пищи должен быть за 1,5 -2 часа до начала тренировки.

3.1.4. Члену клуба перед началом тренировки Cycle, необходимо убедиться что он находится в безопасной зоне.

3.1.5. Вход в зал разрешен только по окончании занятий предыдущей группы или по приглашению тренера.

3.1.6. Опоздание на занятие более чем на 15 минут может повлечь за собой опасность для здоровья Члена Клуба, тренер имеет право не допустить Члена Клуба на данное занятие.

3.1.7. Во время занятий необходимо соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

3.1.8. Запрещено разговаривать по мобильному телефону на уроках.

3.1.9. Во избежание травм посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.

3.1.10. Посещать тренировки Cycle при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром).

**3.1.11. В целях безопасности себя и комфорта других Членов клуба при посещении тренировки Cycle запрещается:**

– находиться в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных, обуви на высоком каблуке, открытой обуви (включая резиновые сланцы) и босиком), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы, в том числе в уличной обуви;

– находиться в уличной одежде;

– заниматься с обнаженным торсом;

– жевать жевательную резинку во время занятий;

– заходить в рабочую зону других занимающихся в зале Членов Клуба;

– проносить в зал сумки и другие личные вещи;

– проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке;

– использовать парфюмерию с резким запахом;

– самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции тренажерного зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

<b>Общество с ограниченной ответственностью «Броско»</b>	
Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

– распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки, употреблять продукты питания.

### **3.2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗАЛА ЙОГИ**

3.2.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2.2. Посещать занятия могут люди, не имеющие острых и хронических инфекционных (в т.ч. кожных) заболеваний.

3.2.3. Вход в зал разрешен только по окончании занятий предыдущей группы или по приглашению тренера.

3.2.4. Перед занятием обязательно снимать часы, кольца, серьги, цепочки и любые другие украшения.

3.2.5. Для безопасности волосы должны быть собраны в причёску.

3.2.6. При наличии любых проблем с самочувствием, клиент должен сообщить об этом тренеру перед занятием.

3.2.7. Тренер имеет право переводить занимающихся в группы со сниженным уровнем нагрузки или отказать в занятии при наличии выявленных во время занятий противопоказаний.

3.2.8. Для обеспечения безопасности процесса занятий Члену клуба рекомендуется выполнять упражнения только под руководством тренера.

3.2.9. В начале занятий необходимо проделать качественную разминку, чтобы разогреть все мышцы тела во избежание травм и растяжений.

3.2.10. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

#### **3.2.11. В целях безопасности себя и комфорта других Членов клуба при занятиях запрещается:**

– находиться в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных, обуви на высоком каблуке, открытой обуви (включая резиновые сланцы) и босиком), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы, в том числе в уличной обуви;

– начинать выполнять сложные упражнения и упражнения, выполняемые первый раз без страховки тренера;

– держаться за металлические анкера, крепления веревок;

– засовывать пальцы в крепления веревок. Это может привести к повреждению рук, пальцев и падению;

– самостоятельно менять высоту гамака. Если необходимо изменить высоту гамака, необходимо обратиться к тренеру;

– при выполнении любых упражнений запрещено опираться на зеркала, окна и стеклянные элементы;

– наносить лосьоны, кремы, масла на тело менее чем за 24 часа до занятия с гамаками и другим оборудованием;

– приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;

– находиться в уличной одежде;

– заниматься с обнажённым торсом;

– жевать жевательную резинку во время занятий;

– заходить в рабочую зону других занимающихся в зале Членов Клуба;

– во время болезни и при повышенной температуре;

– проносить в зал сумки и другие личные вещи;

– проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке;

– использовать парфюмерию с резким запахом;

– самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции тренажерного зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

– распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки, употреблять продукты питания.

3.2.12. Член клуба должен точно следовать указаниям тренера. Начинать выполнение упражнений можно только после показа их тренером. При выполнении упражнений Член клуба не должен спешить должен выполнять упражнения аккуратно и точно так как показал тренер.

3.2.13. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

3.2.14. Для выполнения трюков – Член клуба должен установить мат в зону возможного падения.

3.2.15. Форма одежды для тренировок на гамаке: обтягивающая футболка с рукавами закрывающими подмышки и живот, длинные лосины до пяток, чистые носочки.

3.2.16. Ограничения по весу для занятий Fly Yoga не более 100 кг, для удобства выполнения упражнения.

<b>Общество с ограниченной ответственностью «Броско»</b>	
Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

### **3.3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗАЛА ПИЛАТЕС**

3.3.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.3.2. Вход в зал пилатес возможен только в носках или босиком.

3.3.3. Волосы должны быть собраны в причёску, исключающую их попадание в механизмы(пружины) тренажёра.

3.3.4. Избегайте ношения ювелирных изделий, таких как браслеты, цепочки и ожерелья, которые могут цепляться за оборудование и беспокоить во время выполнения упражнений.

3.3.5. Воздержитесь от использования лосьонов и кремов.

**3.3.6. В целях безопасности себя и комфорта других Членов клуба при посещении зала пилатес запрещается:**

- заниматься в обуви;
- находиться в уличной одежде;
- заниматься с обнажённым торсом;
- самостоятельно пользоваться большим оборудованием (Реформер, Стул, Стол-трапеция, Бочка, Спайн-корректор);
- самостоятельно устранять неполадки и/или ремонтировать оборудование (большое и/или малое);
- жевать жевательную резинку во время занятий;
- заходить в рабочую зону других занимающихся в зале Членов Клуба;
- проносить в зал сумки и другие личные вещи;
- тренироваться на голодный желудок. Крайние легкий прием пищи должен быть за 1,5 -2 часа до начала тренировки;
- проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке;
- использовать парфюмерию с резким запахом;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции тренажерного зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки, употреблять продукты питания.

3.2.7. При наличии перенесенных или хронических заболеваний перед посещением занятий необходимо в обязательном порядке проконсультироваться с врачом. Член клуба должен сообщать тренеру ведущему групповую тренировку о наличии таковых.

3.2.8. При ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом тренеру.

### **3.4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗАЛА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА**

3.4.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.4.2. Пребывание на территории зала функционального тренинга и самостоятельное использование тренажеров, снарядов, оборудования, иных спортивных предметов во время тренировки сопряжено с различного рода рисками для здоровья Члена клуба (риск получения травм, физических перегрузок и др.) и является личной ответственностью каждого Члена клуба.

3.4.3. Осуществить последний прием пищи не менее чем за 1,5-2 часа до занятия.

3.4.4. Собрать и убрать длинные волосы.

3.4.5. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.

3.4.6. Перед началом тренировки Член клуба должен снять с себя/убрать предметы, представляющие потенциальную опасность в процессе выполнения упражнений (часы, браслеты, цепочки и т.п.).

3.4.7. Перед началом выполнения упражнений Члену клуба необходимо удостовериться в исправности и надежности установки и крепления оборудования, инвентаря, снаряжения, тренажеров.

3.4.8. Член клуба обязан использовать защитное снаряжение и экипировку: боксерские перчатки (накладки); боксерские бинты; защитный боксерский шлем; защитный паховый бандаж; защитные накладки на грудь; защита голени и стопы; жилет для защиты корпуса; капа. Член клуба может быть допущен до тренировки в парах без одного или нескольких видов защитной экипировки, если отказался их надевать по собственному желанию. В данном случае Член клуба несет полную ответственность за возможные травмы, которые могут быть им получены в процессе тренировки.

3.4.9. Выполнение упражнений в зоне боевых искусств Член клуба должен начинать только по команде тренера.

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Броско»**

Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

3.4.10. Член клуба обязан внимательно слушать объяснения тренера упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.4.11. Член клуба обязан быть внимательным к партнеру по спаррингу/тренировке, все действия выполнять только по команде тренера, выполнять самостраховку и страховать друг друга.

3.4.12. Член клуба обязан выполнять технические элементы без причинения вреда партнеру.

3.4.13. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, должен работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

3.4.14. Член клуба обязан отрабатывать всю ударную технику на специальных снарядах (пэды, макивара, группа, мешок, лапы и т.д.).

3.4.15. При травмах и ухудшении самочувствия Члену клуба следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом тренеру.

**3.4.16. В целях безопасности себя и комфорта других Членов клуба при посещении зала функционального тренинга запрещается:**

– находиться в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных, обуви на высоком каблуке, открытой обуви (включая резиновые сланцы) и босиком), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы, в том числе в уличной обуви;

– находиться в уличной одежде;

– заниматься с обнаженным торсом;

– заходить в зал без разрешения тренера и не выполнять упражнений на снарядах;

– жевать жевательную резинку во время занятий;

– заходить в рабочую зону других занимающихся в зале Членов Клуба;

– выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности);

– выполнять действия в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);

– выполнять удары: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных по лежащему противнику;

– выполнять действия в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, укусы, щипковые приемы;

– проносить в зал сумки и другие личные вещи;

– тренироваться на голодный желудок. Крайние легкий прием пищи должен быть за 1,5 -2 часа до начала тренировки;

– покидать место проведения занятий без разрешения тренера;

– устраивать самостоятельные спарринги с другими Членами клуба;

– проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке;

– использовать парфюмерию с резким запахом;

– самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции тренажерного зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

– распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки, употреблять продукты питания.

3.4.17. В зале функционального тренинга допускаются самостоятельные занятия лиц, достигших 16-летнего возраста. Дети до 16 лет допускаются в зал функционального тренинга при непосредственном только в сопровождении законного представителя или сопровождающего лица.

3.4.18. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью Члена клуба стало нарушение настоящих правил посещения зоны функционального тренинга, или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

**3.5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БРАЗИЛЬСКОЙ ДЖИУ-ДЖИТСУ (ВВJ)**

3.5.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Броско»**

Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

3.5.2. К занятиям ВJJ допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Лица с инфекционными и кожными заболеваниями к занятиям не допускаются.

3.5.3. Посещать занятия рекомендуется в специальной форме (Кимоно), соответствующей требованиям к данному виду спорта. Если нет возможности приобрести такую форму, то допускаются занятия в трикотажном костюме или взять кимоно у администратора, для ознакомительной тренировки ВJJ. Кимоно подбирается точно по размерам тренирующегося, чтобы не стеснять движений, но и не быть излишне свободной. Под кимоно рекомендовано надевать футболку с длинными рукавами.

3.5.4. При занятиях ВJJ Член клуба обязан быть корректным по отношению к сопернику, тренеру, другим Членам клуба.

3.5.5. Член клуба обязан плотно уложить длинные волосы в тугую косу или “хвост” длиной не более 20 см.

3.5.6. Не рекомендуется перед тренировкой пить много воды.

3.5.7. При недомоганиях или повреждениях занимающийся должен незамедлительно сообщить о своем состоянии тренеру;

3.5.8. Член клуба должен выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок, заботиться о здоровье и самочувствии партнеров.

3.5.9. Члену Клуба при разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения и показ тренера.

3.5.10. Члену Клуба необходимо освоить приемы самостраховки. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения бросков и проведения приемов, чтобы обеспечить его безопасность.

3.5.11. Если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема может привести к травме, Члену Клуба следует остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

3.5.12. Мягкие контактные линзы допускаются под личную ответственность Члена Клуба, жесткие контактные линзы, очки запрещены.

3.5.13. Член Клуба обязан быть внимательным при осуществлении двигательной активности в рамках проводимого занятия, учитывать особенности используемого спортивного оборудования, ситуативное состояние своего физического и морального состояния на дату проведения тренировки.

**3.5.14. В целях безопасности себя и комфорта других Членов клуба при посещении зала бразильского джиу-джитсу запрещается:**

– находиться в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных, обуви на высоком каблуке, открытой обуви (включая резиновые сланцы) и босиком), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы, в том числе в уличной обуви;

– находиться в уличной одежде;

– заниматься с обнаженным торсом;

– заходить в зал без разрешения тренера и не выполнять упражнений на снарядах;

– жевать жевательную резинку во время занятий;

– заниматься при незалеченной травме или болезни;

– опаздывать на занятия. В случае опоздания более, чем на 5 (пять) минут с момента начала тренировки, тренер, во избежание травм Члена клуба, вправе отказать в допуске к тренировке.

– заходить в рабочую зону других занимающихся в зале Членов Клуба;

– сидеть на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся;

– пользоваться запрещенными приемами;

– проносить в зал сумки и другие личные вещи;

– тренироваться на голодный желудок. Крайние легкий прием пищи должен быть за 2 часа до начала тренировки;

– находиться в тренировочной зоне/зале функционального тренинга во время проведения персональных тренировок;

– проводить различного рода спарринги, отрабатывать бросковую технику и болевые приемы в отсутствие тренера;

– посещать занятия при недомогании и плохом самочувствии;

– проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке;

– использовать парфюмерию с резким запахом;

– самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции тренажерного зала,



<b>Общество с ограниченной ответственностью «Броско»</b>	
Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

- распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки, употреблять продукты питания.

#### **4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА**

4.1. Перед первым посещением бассейна Член Клуб обязан пройти вводный инструктаж и ознакомиться с Правилами техники безопасности.

4.2. На территории бассейна необходимо находиться в предназначенной для плавания одежде (спортивный купальник/плавки, шапочка для плавания, специальной обуви (резиновых тапочках, которые не скользят), по желанию – очки для плавания).

4.3. В целях безопасности Члены/Гости клуба должны для спуска и при выходе из бассейна использовать специально предусмотренную для этого лестницу крепко держась за перила, повернувшись спиной к воде, во время плавания не останавливаться в зоне плавательной дорожки, за исключением момента завершения выполнения дистанции в зоне разворота у торцевого бортика, при этом необходимо переместиться в безопасное место плавательной дорожки в зоне разворота, повернувшись лицом к другим участникам плавания для предотвращения возможного столкновения, а также контролировать продолжительность времени своего нахождения в бассейне и нахождения в бассейне своего ребенка.

4.4. При проведении занятий по расписанию Члену клуба необходимо освободить дорожку и перейти на свободную.

4.5. Члену клуба необходимо посещать занятия, ориентируясь на свой уровень подготовленности.

4.6. Во время плавания разрешено использовать только круговое движение по дорожке. В случае, когда на одной дорожке плавают несколько человек, необходимо соблюдать дистанцию.

4.7. Выходя из турецкой парной и сауны Члену клуба необходимо аккуратно без резких движений открывать дверь.

4.8. Перед уроком аквааэробики Член клуба может занимать только первую дорожку. Занимать вторую дорожку (для быстрого плавания) Члены клуба могут только по согласованию с тренером. Самостоятельно подобные решения принимать запрещено.

**4.9. В целях безопасности себя и комфорта других Членов клуба при посещении бассейна запрещается:**

- находиться в зоне бассейна в не предназначенной для этого одежде и обуви;
- находиться в зоне бассейна в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- во избежание травм запрещается бегать по кафельному покрытию прилегающих к бассейну зон и прыгать в воду с бортиков;
- шуметь и кричать;
- сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках;
- посещать бассейн с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;
- использовать оборудование и инвентарь, находящийся в бассейне, не по назначению и оставлять его в чаше бассейна;
- в сауне сушить одежду, полотенца и обувь, сидеть на деревянном покрытии без полотенца или специальной салфетке. Запрещается входить в сауну в купальных костюмах, входить мокрыми;
- лить воду, вешать какие-либо предметы на датчики в турецкой парной;
- вносить в зону бассейна сумки, еду, напитки, мобильные средства связи;
- употреблять напитки и продукты питания;
- втирать в кожу различные мази и крема;
- жевать жевательную резинку во время плавания;
- висеть, садиться или вставать на разделители дорожек;
- использовать собственную хореографию и спортивный инвентарь без соответствующей команды инструктора;
- опаздывать на занятия. В случае опоздания более, чем на 10 (десять) минут с момента начала тренировки, тренер, во избежание травм Члена клуба, вправе отказать в допуске к тренировке.
- посещение бассейна в нетрезвом состоянии или в состоянии наркотического опьянения;
- нарушать правила водного движения (движение осуществляется против часовой стрелки, т.е. необходимо плавать вдоль правой стороны дорожки, обгон совершать с левой от обгоняемого стороны);
- проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке;
- на групповых занятиях аквааэробикой использовать свою хореографию и тем самым мешать другим

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Броско»**

Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

занимающимся;

- отвлекать инструктора во время проведения группового занятия;
- использовать парфюмерию с резким запахом;
- находиться в бассейне с надетыми украшениями любого вида или ювелирными изделиями любого

вида;

- распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки.

**5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ДУШЕВЫХ, ПАРНЫХ (САУНАХ)**

5.1. Член клуба обязан соблюдать правила и выполнять рекомендации и требования для каждой парной,.

5.2. Несовершеннолетние в возрасте до 16 лет должны находиться в парной только под присмотром сопровождающих их лиц.

5.3. После посещения парных (саун), обязательно принимать специально предусмотренный обмывочный душ.

Для предупреждения развития опасных для жизни и здоровья осложнений время и кратность посещения парной ограничена:

- для детей в возрасте 7-14 лет: один заход с пребыванием на нижней полке не более 2-3 минут;
- для детей в возрасте 14-16 лет: один заход до 10 минут с пребыванием на нижней полке.
- для детей старше 16 лет и взрослых: не более 3-х заходов в парную по 10-15 минут с обязательным охлаждением тела между заходами не менее 10-15 минут;

5.4. Перед посещением парной не рекомендуется принимать пищу, обезболивающие, противовоспалительные средства, пить чай или кофе, алкоголь.

5.5. Необходимо покинуть парную при первых признаках дискомфорта или беспокойства.

5.6. Перед посещением парной рекомендуется принять душ комнатной температуры и выпить несколько стаканов чистой воды или изотонического спортивного напитка.

5.7. Прием холодного душа и окатывание холодной водой сразу же по выходу из парной (без предварительного остывания в течение 5-10 минут) может быть опасно для здоровья и жизни, особенно для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

5.8. Во время нахождения в бане, сауне, хаммаме и пр., во избежание ожогов, необходимо не допускать соприкосновения с поверхностями, имеющими высокую теплопроводность (камень, металл, иные поверхности), а также не находится вблизи подающими отверстий (воды, пара).

5.9. До посещения парной рекомендуется снять с себя металлические украшения и надеть специальный головной убор.

5.10. При наличии у Члена клуба имплантов, кардиостимуляторов и иных медицинских приборов не рекомендуется находиться в парной (сауне) в течение длительного времени. Перед посещением парной (сауны) необходимо проконсультироваться с врачом.

**5.11. Не рекомендуется посещение парных (саун) лицам со следующими противопоказаниями:**

- 5.11.1. головная боль;
- 5.11.2. сильная усталость;
- 5.11.3. гипертония;
- 5.11.4. высокая температура тела;
- 5.11.5. любой острый воспалительный процесс;
- 5.11.6. аритмии;
- 5.11.7. повреждения и заболевания кожи и слизистых оболочек;
- 5.11.8. хронические заболевания внутренних органов;
- 5.11.9. наличие кардиостимуляторов или металлических имплантов;
- 5.11.10. период менструации;
- 5.11.11. нестабильная форма ишемической болезни;
- 5.11.12. онкологические заболевания;
- 5.11.13. судорожные расстройства;
- 5.11.14. перенесенная черепно-мозговая травма;
- 5.11.15. туберкулез;
- 5.11.16. инсульт (до 1 года спустя);
- 5.11.17. инфаркт миокарда (до 3-х месяцев спустя);
- 5.11.18. после выполнения любых косметологических процедур (исключение только по разрешению лечащего врача);

<b>Общество с ограниченной ответственностью «Броско»</b>	
Действительно с:	Приказ № 13 от «20» января 2025 года
Тип документа:	<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ФИТНЕС КЛУБЕ «LVLUP»</b>

5.11.19. иные медицинские противопоказания.

**5.12. При использовании парных (саун) строго запрещается:**

5.12.1. регулировать приборы, находящиеся в помещениях парных, самостоятельно менять установки температуры;

5.12.2. пользоваться кремами, мазями, маслами, скрабами, аэрозолями (за исключением специально предназначенных для этого мест);

5.12.3. в помещениях парных употреблять еду, напитки;

5.12.4. использовать парные в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи и т.д.);

5.12.5. плескать воду или ароматические средства на печь (каменку), накрывать чем-либо печь;

5.12.6. оставлять в парных полотенца и одежду;

5.12.7. сушить в помещениях парных полотенца и личные вещи;

5.12.8. входить в помещения парных, на которых висят запрещающие таблички;

5.12.9. самостоятельное нахождение в помещениях парных лиц, не достигших возраста 16 лет.

**5.13. В душевых запрещается:**

5.13.1. ходить босиком или в бахилах. Передвигаться необходимо только в резиновых сланцах;

5.13.2. использовать любые изделия из стекла (посуду, моющиеся и косметические средства в стеклянной таре и т.п.);

5.13.3. пользоваться аэрозолями, сильно парфюмированными средствами;

5.13.4. разбирать и раскручивать краны и распылители, уносить какое-либо имущество фитнес-клуба (мыло, шампуни, лосьоны и другие косметические средства);

5.13.5. окрашивание волос;

5.13.6. использование бритвенных принадлежностей и иных средств депиляции;

5.13.7. проведение процедур по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);

5.13.8. мытье обуви и стирка вещей;

5.13.9. распитие алкогольных и слабоалкогольных напитков, употребление продуктов питания.