**Правила посещения Клуба для посетителей по гостевому визиту/ гостевой неделе/ разовой персональной тренировке с тренером без наличия абонемента/ блок персональных тренировок с тренером без наличия абонемента**

**Возрастные ограничения:**

**до 16 лет** – только с тренером**,**

детям до 16 лет, запрещается находиться в тренировочных локациях клуба вне групповых тренировок (абонемент детский MIX) и персонального тренинга.

**14-16 лет (групповой зал) –** с подписанием согласия одного из родителей на посещение бассейна или специальные групповые тренировки, предусмотренные для данного возраста с обязательным совместным посещением в присутствии родителя, у которого имеется действующий абонемент, в противном случае отказ сотрудниками Клуба в пропуске и посещении ребенка,

**16-18 лет (все локации Клуба)** – подписанием согласия одного из родителей на самостоятельное посещение**,**

**18 лет и старше(все локации Клуба)** – самостоятельно посещение.

Гость клуба оплачивает услуги гостевого визита/ гостевой недели/ разовой персональной тренировки с тренером без наличия абонемента/ блок персональных тренировок с тренером без наличия абонемента согласно Прейскуранту, действующему в день оплаты, за выбранную услугу или блок тренировок.

В случае оформления блока тренировок Член клуба получает на руки именную клип-карту, которую запрещено передавать третьим лицам.

Регистрация персональной тренировки и оплата производится до начала тренировки у администраторов рецепции или менеджеров отдела продаж.

Гостевые визиты/ разовые посещения персональной тренировки (сплита) без наличия абонемента имеют ограниченный срок по времени посещения.

- гостевой визит – 1 день имеет ограничения по времени согласно выбранному визиту (подробности у менеджера отдела продаж)

- разовое посещение персональной тренировки (сплита) без наличия абонемента – 1 день с ограничением по времени 1,5 часа. (наполнение зависит от приобретенного вида услуги)

- Инструктаж (промо-тренировка) -предоставляется Членам Клуб единожды по требованию клиента. При этом Клуб не вправе отказать Клиенту в предоставлении права воспользоваться промо-тренировкой за исключением, если в 1С содержится информация о том, что промо-тренировка ранее уже пройдена.

**Клуб обязуется:**

1. выдать клип-карту для осуществления отметки в посещении Клуба и списании выбранной услуги;
2. выдать электронный браслет на основании предъявления документа(клип-карты), удостоверяющего личность, во временное пользование временное средство идентификации, которое является имуществом Клуба и которое действует в течение времени посещения Клуба. По требованию Гость обязан вернуть временное средство идентификации в день его запроса.

**Гость клуба обязуется:**

1. при оформлении гостевого визита, гостевой недели, разовой персональной тренировки с тренером без наличия абонемента, блок персональных тренировок с тренером без наличия абонемента вида абонемента Гость клуба обязательно делает фотографию и заполняет Анкету, в которой наряду с другой информацией о себе, сообщает о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача и пр. Член клуба несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение;
2. пройти инструктаж (входит в состав промо-тренировки) с разъяснением техники безопасности на территории всех локаций Клуба.
3. соблюдать правила Техники безопасности и Правила Клуба;
4. клип-карта должна предъявляться при каждом посещении клуба лично. Регистрация посещений и персональных тренировок производится до начала тренировки;
5. факт оплаты разового визита/ гостевой неделе/ разовой персональной тренировке с тренером без наличия абонемента/ блок персональных тренировок с тренером без наличия абонемента или абонемента разового посещения, означает, что Член клуба ознакомлен с настоящими Правилами Клуба.

**Гостю клуба запрещается:**

1. в случае посещения персональной тренировки оставаться на территории клуба после окончания времени посещения тренировки, в случае несоблюдения условий данного пункта Член клуба обязуется оплатить 50% от стоимости разового визита согласно действующему Прейскурант в размере 600 рублей;
2. переодевать детей старше 4 лет в раздевалках, предназначенных для противоположного пола.

**УСЛУГИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА**

1.1. Оплаченные тренировки, пропущенные не по вине Клуба, не восполняются, оплата за них не возвращается.

1.2. Персональная и сплит-тренировка в тренажерном зале длится 60 минут, в бассейне – 45 минут.

1.3. Отмена/ перенос персональной тренировки или сплит-тренировки со стороны клиента(-ов) осуществляется не позднее, чем за 5 часов до занятия по графику. Если тренировка назначена на 7 - 11 утра, то сообщить об отмене занятия следует не позднее 21 часа предыдущего дня, в противном случае занятие считается проведенным и переносу/ возврату оплаты не подлежит. Об отмене/переносе занятия Клиент(-ы) сообщает по телефону 8 (845–2) 78–70–70 , если звонок не был осуществлен, то занятие считается проведенным , переносу и возврату оплаты не подлежит;

1.4. Дополнение к сплит-тренировке: если занятие проходит хотя бы с одним участником группы, то занятие считается проведенным и оплачивается согласно заявленной и выбранной клиентом тренировкой с оплатой по действующему Прейскуранту. Отмену/перенос занятия участники сплит-тренировки согласовывают между собой самостоятельно, сообщая тренеру  результат своего решения;

1.5. Отмена/перенос тренировки со стороны Тренера осуществляется в крайних случаях, не зависящих от Тренера не позднее, чем за 3 часа до предполагаемой тренировки. Либо производится замена Тренера, в случае согласия Члена клуба.

1.6. Опоздание со стороны Клиента. При опоздании на тренировку время не продлевается. Тренер обязан подождать Клиента 15 минут. Если Клиент не явился на занятие и не предупредил, что задержится более, чем на 15 минут, Тренер, по прошествии 15 минут, вправе не проводить остаток занятия. Занятие считается проведенным и  оплата списана.

1.7. Опоздание со стороны Тренера. При задержке начала тренировки со стороны Тренера (опоздание), Тренер проводит полное время занятия. Если Клиент не может продлить время тренировки, Тренер компенсирует это время в счёт следующей тренировки.

1.8. По истечению срока действия блока тренировок, оставшиеся занятия персонального тренинга считаются оказанными и оплата, за неиспользованные в этот период занятия, возврату не подлежат.

**ИНСТРУКЦИЯ И ПРАВИЛА**

**по технике безопасности при посещении тренажерного зала ФП «Сокол»**

1. Тренажерный зал работает с 7:00 утра до 22:30 по будням и с 9:00 утра до 20:30 в выходные и праздничные дни;

2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, ознакомленные с настоящими правилами техники безопасности, прошедшие инструктаж(промо-тренировка) по технике безопасности и ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;

3. Перед началом занятия проконсультируйтесь со своим врачом и тренером тренажерного зала. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий;

4. Перед началом занятий на тренажере ознакомьтесь с инструкцией к тренажеру и проверьте исправность и надежность установки и крепления тренажера;

5. При занятиях на кардиотренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардиотренажер им оборудован);

6. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программах и т.д.), переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках.

Запрещается:

- находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес зонах и залах за исключением специальных занятий (например, Латина).

- заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога).

- выходить в переобутой спортивной обуви за пределы фитнес клуба.

- заниматься с голым торсом;

7.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;

8. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки;

9. Не допускается перегрузка тренажеров сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

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

11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом. Обратитесь к инструктору с просьбой объяснить назначение поддерживающих поясов, ремней, эластичных бинтов. Используйте их в целях снижения риска травматизма;

12. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на одном конце штанги может привести к падению;

13. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда на стойках.

15. Запрещается ставить открытые емкости с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

16. Запрещается приносить воду и напитки в открытой посуде.

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

18. Использование жевательной резинки при тренировке опасно для здоровья, вплоть до летального исхода.

19. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.

20. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.

21. Запрещается бросать свободные веса. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах.

22. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.

23. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки партнера.

24. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви и спортивной одежде, соответствующей сезону.

24. Все клиенты, тренирующиеся самостоятельно, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех клиентов клуба.

**Правила по технике безопасности при  посещении бассейна ФП «Сокол»:**

Перед началом любой тренировки во избежание травм или причинения вреда жизни или здоровью внимательно ознакомьтесь с правилами техники безопасности. К занятиям в бассейне допускаются Члены Клуба, включая несовершеннолетних детей, не имеющие противопоказания для занятия плаванием. К самостоятельным занятиям в бассейне допускаются Члены Клуба, достигшие 16 лет и умеющие плавать. Члены Клуба, включая несовершеннолетних детей, не умеющие плавать могут быть допущены к занятиям в бассейн только при условии приобретения персональной тренировки с тренером. Не рекомендуется приступать к занятиям плаванием непосредственно после приема пищи. Перед проведением тонировки в бассейне необходимо выполнить разминку на суше.

1. Бассейн работает с 7:00 утра до 22:30 по будням и с 9:00 утра до 20:30 в выходные и праздничные дни;

2. В часы работы на территории бассейна находится дежурный инструктор, который проводит групповые занятия и персональные тренировки; по всем вопросам посещения бассейна, сауны, хамама, водных программ, можно обращаться к инструкторам бассейна; Член Клуба достигшие 16 лет вправе заходить в бассейн, брать инвентарь, выполнять упражнения в воде только с разрешения дежурного либо персонального тренера. В отсутствие дежурного или персонального тренера заходить в бассейн запрещено.

3. Перед посещением бассейна рекомендуем пройти осмотр врача, так как Вы несете персональную ответственность за свое здоровье;

4. Член Клуба, включая несовершеннолетних детей, обязан раздеваться и переодеваться только в раздевалках. Вцелях поддержания общей гигиены перед посещением бассейна, а также после посещения сауны или хамама необходимо принять душ;

5. Настоятельно рекомендуем Вам при посещении бассейна ограничить использование парфюмерии, т.к. запахи в воде усиливаются, это может вызвать дискомфорт у окружающих;

6. Рекомендуется снимать часы, серьги, цепочки и другие украшения;

7. На территории бассейна находиться можно только в спортивной форме, а плавать в спортивных купальниках или плавках; использовать нижнее белье или длинные шорты при посещении бассейна запрещено;

8. Находясь в бассейне необходимо использовать специальную сменную обувь, сланцы или шлепки, в зоне бассейна разрешается находиться только в сменной обуви; Перемещение по территории бассейна без обуви либо в какой-либо иной обуви, в том числе в бахилах, не допускается, поскольку является нарушением Правил техники безопасности.

9. Всем посетителям бассейна необходимо использовать специальные плавательные шапочки;

10. Для скоростного плавания необходимо выбирать менее загруженную дорожку, при необходимости согласовав с дежурным инструктором;

11. Входить в воду необходимо только используя специальную лестницу. Прыжки в воду с бортика и лестниц запрещены и возможны только при проведении детской персональной тренировки, включающей в себя обучение прыжкам в воду. Запрещается: виснуть и садиться на разделительные дорожки, подныривать, заплывать под лестницу или за лестницу, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, находиться в воде без шапочки для плавания, прыгать в воду вниз головой, плавать или выполнять иные упражнения с жевательной резинкой во рту, осуществлять вдох и выдох через рот, топить друг друга, толкаться в воде, подавать ложную тревогу в помощи о спасении, вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения дежурного или персонального тренера, входить в помещение бассейна и/или в воду без специализированного купального костюма (купальника либо плавок в зависимости от пола).При плавании по дорожке необходимо соблюдать достаточный интервал и дистанцию, не изменять резко направление своего движения .Во время плавания держаться необходимо всегда правой стороныизбегать столкновений с другими Членами Клуба, после входа в воду обязательно необходимо открыть глаза. Плыть по центру или ближе к левой стороне опасно, т.к. это может привести к столкновению с другим пловцом, который может двигаться на встречу к вам и не видеть Вас;При судорогах необходимо не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщитьоб этом дежурному тренеру либо иному сотруднику клуба и действовать в соответствии с его указаниями.

12. После тренировки выйти из воды только используя специальную лестницу, используемое оборудование необходимо убрать на место;затем пройти в душевую, снять купальный костюм, помыться с мылом и мочалкой, насухо вытереть волосы и уши. При необходимости волосы необходимо высушить феном.

При получении травмы или ухудшении самочувствия Член Клуба, включая несовершеннолетних, обязан прекратить занятие и поставить в известность дежурного либо персонального тренера.

13. Следует учесть, что вовремя проведения групповых занятий или персонального тренинга зона свободного плавания может быть ограничена;

14. Категорически запрещается: бегать, прыгать с бортика, брызгаться и совершать любые другие действия, которые могут сказаться на вашей безопасности и безопасности других членов клуба;

15. В целях безопасности запрещается посещение бассейна с жевательной резинкой;

16. Рекомендуем пользоваться сауной и хамамом только при хорошем самочувствии; для Вашей безопасности находиться в сауне целесообразно при наличии хотя бы ещё одного члена клуба;

17. За несоблюдение Правил техники безопасности Член Клуба, включая несовершеннолетних детей, может быть не допущен или отстранён от тренировки в бассейне.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в бассейне обязательно для всех клиентов клуба.

С инструкцией и правилами техники безопасности ознакомлен, обязуюсь соблюдать.

**Правила поведения в кардиозоне ФП «Сокол»:**

1.  Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере или обратитесь за помощью к дежурному тренеру;

2.Прежде, чем начинать кардио упражнение с полной нагрузкой, необходимо провести разминку. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений;

3.  Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущиеся части, что может спровоцировать опасную ситуацию.

4.  При нахождении на любом кардио-оборудовании длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечить себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации организма. Не ставить на кардио-тренажеры никакие жидкости в открытой упаковке, за исключением специальных бутылок для питья (бутылка с крышкой). Не использовать тренажер, если на его функциональные части попала вода.Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

5.При разговоре во время пребывания на любом кардио-оборудовании или при поступлении звонка по мобильному телефону, необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому. Запрещается сходить и спрыгивать с тренажера до его полной остановки. При этом необходимо пользоваться боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем) и поручнями для поддержания равновесия.

6. При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения необходимо держаться за неподвижные ручки тренажера.

7. При работе на велотренажерах необходимо устанавливать высоту сиденья таким образом, чтобы нога в самой дальней точке движения педалей не выпрямлялась в колене полностью. Также необходимо следить за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим образом.

8.  Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.

9.  Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

10.  Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

11.В случае, если тренажер по каким-либо причинам не включается, издает не характерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы), запахи, необходимо избегать любых манипуляций с розетками и электропроводкой тренажера. Запрещается вскрывать части тренажера или наклонять его.

12.  Запрещается находиться в зале босиком или в шлепанцах (сланцах, вьетнамках, сандалиях).

**Техника безопасности при посещении зоны СПА, сауны, хамама и душевых ФП «Сокол»:**

1.  Присутствие в зоне Спа, сауне, хамаме и душевых разрешено только в специальной обуви и одежде (шлепанцах, купальных костюмах, халатах, банном килте) предназначенных для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий и повышенным температурным режимом.

2.  Перед посещением, а также после посещения зоны Спа, сауны и хамама в обязательном порядке принимается душ;

3.  Приветствуется закалывание (заплетённые в косы) волос перед посещением зоны Спа, сауны и хамама;

4.  Очищать носоглотку (сморкаться, сплевывать) разрешается только в туалетных комнатах;

5.  Используйте полотенца и стелите их на скамью в парной. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с паровой форсункой – это может вызвать сильные ожоги.

6.  Члену Клуба с целью обеспечения личной безопасности, а также для профилактики травматизма необходимо строго соблюдать информацию и рекомендации, указанные на информационных табличках, размещенных на территории зоны сауны и хамама.

7.  Раздевалки, душевые, сауна, хамам – это зоны релакса и покоя. На их территории запрещено выполнение физических упражнений, шуметь,распивать спиртные напитки и прочее .

8.  Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.

9.  Немедленно покиньте парную, почувствовав дискомфорт (тошноту, головокружение, потерю ориентации, потемнение в глазах).

10.   Если в сауне/хамаме Вы находились в положении «лежа», сядьте и посидите секунд 20-30 и только потом вставайте. Резкие движения усугубят неприятные ощущения вплоть до обморока/потери сознания.

11.   В сауне/хамаме можно, находиться только в том случае если нет специфических противопоказаний по здоровью.

12.   Воздержитесь от посещения сауны/хамама после любого вида высокоинтенсивных и силовых тренировок во избежание потери ориентации при смене температурных режимов во время выхода из сауны/хамама. Такой вид нагрузки на организм способен причинить серьезный вред Вашему здоровью, берегите себя.

13.   Оптимальный уровень нагрева парилки и времени пребывания в ней каждый Член Клуба определяет самостоятельно с учетом физиологических особенностей, личных предпочтений, самочувствия, рекомендаций и назначений врача и несет полную ответственность за ухудшение самочувствия, а также возможные травмы, вызванные неконтролируемым пребыванием в сауне/хамаме.

14.   В парной не рекомендуется находиться с непокрытой головой. Наденьте специальную шапочку или обмотайте голову махровым полотенцем. Это предохранит Вас от перегрева и не позволит получить тепловой удар, что может привести к потере ориентации и обморочному состоянию.

**При посещении зоны СПА, сауны, хамама и душевых запрещается ФП «Сокол»:**

1.  Приносить с собой еду, напитки.

2.  Бегать, прыгать в зоне Спа, саун и душевых.

3.  Нарушать чистоту и порядок на территории зоны хамамам и саун, а также использовать сантехническое оборудование зоны Спа не по прямому назначению.

4.  Использовать посуду из стекла в Спа, сауне, хамаме во избежание попадания разбитого стекла на пол и получения травм.

5.  Употреблять пищу, алкоголь, медицинские и наркотические препараты;

6.  Передвигаться в зоне Спа, сауне, хамаме и душевых в шлепанцах (сандалиях, вьетнамках) с повышенным уровнем скольжения и/или износа подошвы и другой обуви, не предназначенной для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий и повышенным температурным режимом

7.  Находиться в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.

8.  Во избежание причинения неудобств другим лицам, посещающим душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах.

9.  Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у Вас и у других Членов Клуба пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и другие ароматические препараты), делать косметические процедуры, педикюр, маникюр.

10.   Перед посещением сауны, хамама втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (закупорка пор, перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и прочее), пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.

11.   Накрывать решетку каменку в сауне посторонними предметами – это может привести к пожару.

12.   Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в сауне лить воду на датчики и излучатели.

13.   Посещать сауну, хамам с открытыми ранами, инфекционными, кожными, а также другими видами заболеваний.

Внимание! Посещения сауны и хамама противопоказаны:

·    при беременности;

·    болезнях щитовидной железы.

·    онкобольным в любой стадии заболевания;

·    при обострении хронических заболеваний любых органов и систем организма;

·    при повышенной температуре;

·    больным активной формой туберкулеза;

·    при склонности к кровотечениям и тромбозам;,

·    при выраженном атеросклерозе сосудов;

·    любые инфекционные заболевания кожи ;

·    при любых острых болезненных состояниях;

·    выраженных воспалительных процессах,

·    обострениях хронических заболеваний

·    заболеваниях печени;

·    перенесенных инсультах и/ или инфарктах;

·    заболеваниях или расстройствах центральной нервной системы (ЦНС).

**Техника безопасности при посещении групповых занятий ФП «Сокол» :**

Перед началом групповой тренировки, обязательно предупредите группового тренера о своих противопоказания и уточните возможность замены упражнений. Позаботьтесь о своем здоровье пред началом групповой тренировки.

В какой локации Вы бы не тренировались в группе: зале групповых программ, бассейне, кардиозоне, зале функционального тренинга, тренажерном зале, соблюдайте следующие правила:

1. Не опаздывайте на занятия. Нельзя приходить на тренировку через 15 минут после ее начала, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям. Опаздывая, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку,это может навредить вашему здоровью.

2.  Рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. После того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, можно будет переходить на новый уровень сложности. Для более подробного разбора групповых программ вы можете обратиться к менеджеру отдела продаж или инструктору тренажерного зала,также для вашего удобства все информации по градации групповых тренировок распечатана и находится на рецепции клуба.

3.  Во время занятия нужно помнить о правильной осанке, слушать команды группового тренера и стараться правильно выполнять движения и упражнения.

4.  Занимаясь на аэробной тренировке, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться. В такой ситуации пульс быстро снижается, сильно перегружая сердечно-сосудистую систему, что отрицательно влияет на здоровье человека. Берегите себя.

5.  На время занятия выключите мобильный телефон. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает другим занимающимся и тренеру группового зала.

6.  Очень важно соблюдать технику безопасности на уроках, где используется специальное оборудование: степ, бодибар, босу и т.д. Существуют определенные правила работы с оборудованием, чтобы не травмироваться. С ней вас познакомит тренер групповых программ, который ведет тренировку.

7.  Самостоятельные занятия в залах групповых программ, могут осуществляться в период времени, свободный от групповых тренировок и персональных тренировок, указанных в расписании и предварительного резервирования на персональный тренинг в журнале доступном для сотрудников клуба. Вы можете уточнить информацию по наличию персонального тренинга в групповых залах у Администратора рецепции.

8.  В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом тренера групповых форматов, проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время групповых занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к инструктору. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на рецепции клуба .

9.   После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).

**На групповых тренировках запрещается ФП «Сокол»:**

1.  Резервировать места в залах групповых занятий.

2.  Заниматься без соответствующей формату тренировки одежды и обуви.

3.  Использование открытых емкостей для воды, в том числе бумажные стаканчики.

4.  Использование собственной хореографии, игнорирование указаний тренера группового формата, выполнение упражнений без соответствующей команды. Это может быть опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих.

**Требования безопасности во внештатных, экстренных ситуациях:**

1.  В случае возникновения внештатной ситуации Член Клуба обязан сообщить об этом Администратору, работнику Клуба или дежурному тренеру и ждать получения соответствующих указаний.

2.  При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятие и сообщить об этом дежурному тренеру или сотруднику рецепции.

3.  При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом дежурному тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

4.  При получении травмы сообщить об этом дежурному тренеру.

Внимание! В случае нарушения и пренебрежения требованиями техники безопасности Членом Клуба, Исполнитель освобождается от ответственности за возможное получение травм Членом Клуба и причинение вреда здоровью Члену Клуба. В случае нарушения Членом клуба указанных правил Исполнитель оставляет за собой право одностороннего расторжения договора.

Члены Клуба, нарушившие данный инструктаж по технике безопасности, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ, за ущерб, причиненный здоровью других посетителей.

***Желаем Вам здоровья, красоты и приятного отдыха в фитнес-парк***

***«Сокол»!***