

Инструкция по технике безопасности при занятиях в Fiji Sport Club (далее – Клуб)

1. Посещать Клуб и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящей Инструкцией по технике безопасности.
2. На территории Клуба во избежание несчастных случаев запрещается:
 - приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые, взрывчатые вещества, колюще-режущие предметы;
 - находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 - распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства;
 - приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на территории Клуба;
 - приводить с собой животных;
 - приступать к занятиям при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании;
 - запрещается лить воду и/или иную жидкость на камни в финской сауне;
 - запрещается лить воду на датчики в хаммаме и финской сауне, вешать какие-либо предметы.
 - использовать оборудование и технику Клуба не по назначению и без разрешения персонала Клуба;
 - заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию;
 - использовать неисправное оборудование;
 - брать влажными руками любое спортивное оборудование (диски, гантели, грифы штанги, бодибары и пр.). Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
 - тренироваться с голым торсом во всех зонах кроме бассейна;
 - отвлекать внимание занимающихся посетителей от выполнения упражнения.
3. На территории Клуба (холл, кафе, коридор, раздевалки, душевые, территория бассейна, Тренажерный зал) запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать.
4. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и сменной обуви, регламентированной для используемой в тренировочной зоне.
5. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.

123298, г. Москва, ул. 3-я Хорошёвская, дом 21А

8 (499) 288-72-30

fijisportclub.ru

05.02.2025

6. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.
9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
11. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом дежурному тренеру тренажерного зала или на рецепцию Клуба.
12. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
13. Используйте каждый тренажер только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией по технике выполнения упражнения, обозначенной на самом тренажере.
14. Обязательно воспользуйтесь правом получить бесплатную тренировку – инструктаж в тренажерном зале.
15. Все крупные, длинные украшения, которыми Вы можете зацепиться за тренажеры и получить травму, необходимо снять до входа на территорию тренажерного зала.
16. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к ее падению.
17. В зале пилатеса (зал с большим оборудованием) тренировки разрешены только с персональным тренером или тренером групповых программ. В целях безопасности запрещается самостоятельно использовать оборудование.
18. Посещать Аква-зону (бассейн и прилегающая территория, хаммам, сауна, джакузи) разрешается только в плавательном костюме (купальник, плавки), плавательной шапочке (резиновой, тканевой) и специальной обуви (резиновых тапочках, которые не скользят).
19. При подъеме или спуске по лестницам бассейна (чаша бассейна, чаша джакузи) необходимо крепко держаться за перила.
20. Запрещается прыгать в чашу бассейна с обходных дорожек.
21. При посещении бассейна не допускается:
 - втирать в кожу различные масла, крема и мази;
 - использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре;

123298, г. Москва, ул. 3-я Хорошёвская, дом 21А

8 (499) 288-72-30

fijisportclub.ru

05.02.2025

- пользоваться бритвенными принадлежностями.
22. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.
 23. Запрещается использовать инвентарь бассейна не по назначению и оставлять его в чаше бассейна.
 24. Необходимо занимать плавательную дорожку по своему уровню подготовленности ориентируясь на указательные таблички на обходных дорожках бассейна, либо по рекомендации дежурного тренера бассейна.
 25. Во время плавания, разрешено использовать только круговое движение по дорожке. В случае, когда на одной дорожке плавают несколько человек, необходимо соблюдать дистанцию.
 26. На территории бассейна запрещается жевать жевательную резинку и выплёвывать её в воду.
 27. Категорически запрещается пользоваться электронными устройствами (мобильными телефонами, планшетами и др.) в чаше бассейна и чаше джакузи.
 28. Во избежание травмирования запрещается самостоятельно производить любые манипуляции (вкручивание, выкручивание) любого оборудования, находящегося как в чаше бассейна, чаше джакузи, так и на поверхности Аква-зоны.
 29. Лейкопластыри, наклеенные на тело, необходимо снять до входа на территорию бассейна.
 30. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей во время плавания, необходимо снять до входа на территорию бассейна/хаммама/сауны.
 31. Необходимо посещать занятия, ориентируясь на свой уровень подготовленности.
 32. Выходя из хаммама и/или сауны необходимо аккуратно, без резких движений открывать дверь, чтобы не столкнуться мимо проходящего посетителя.
 33. Запрещается отвлекать тренера по время проведения группового занятия.
 34. Запрещается проходить за спиной или перед лицом тренера во время проведения группового занятия.
 35. Категорически запрещено посещение несовершеннолетними детьми зон тренажерного зала, бассейна без сопровождения тренера.
 36. Категорически запрещено посещение несовершеннолетними детьми в сопровождении родителей зон тренажерного зала, женских/мужских раздевалок, женских/мужских душевых, бассейна, хаммама, джакузи.
 37. Солярии запрещается посещать мокрыми, в мокром купальнике или мокрой обуви.
 38. В случае обнаружения каких-либо неисправностей необходимо незамедлительно сообщить о них на рецепцию Клуба.

123298, г. Москва, ул. 3-я Хорошёвская, дом 21А

8 (499) 288-72-30

fijisportclub.ru

05.02.2025