

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
_____/ О.О.Лобусова
«24» июня 2026 г.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 1.1. Правила устанавливают основные требования безопасности при оказании физкультурно-оздоровительных услуг в Клубе “Верлан Пилатес” (далее – Клуб).
- 1.2. Клиент допускается к занятиям только после прохождения инструктажа по технике безопасности, факт которого подтверждается его подписью в Анкете Клиента.
- 1.3. Клиент обязан неукоснительно соблюдать настоящие Правила, Правила посещения Клуба и рекомендации инструкторов.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Перед началом тренировки необходимо выполнить разминку для подготовки мышц и связок к нагрузке.
- 2.2. Пользование оборудованием Клуба допускается только после прохождения инструктажа по правилам работы с данным оборудованием.
- 2.3. Перед использованием оборудования необходимо убедиться в его исправности и надёжности креплений. В случае обнаружения неисправности следует незамедлительно сообщить инструктору или администратору. Запрещается пользоваться неисправным оборудованием.
- 2.4. Занятия в зале проводятся в спортивной одежде по виду тренировки.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Клиент обязан внимательно слушать и выполнять все указания инструктора.
- 3.2. Запрещается выполнять упражнения, не предусмотренные программой занятия.
- 3.3. Запрещается:
- самостоятельно изменять настройки оборудования без разрешения инструктора;
 - использовать оборудование не по назначению;
 - выполнять упражнения на неисправном оборудовании;
 - оставлять инвентарь без присмотра в проходах и на местах общего пользования;
 - бросать инвентарь на пол.
- 3.4. Во время групповых занятий запрещается покидать зал без разрешения инструктора.
- 3.5. Необходимо контролировать своё самочувствие. При появлении головокружения, тошноты, боли в мышцах или суставах, учащённого сердцебиения следует прекратить занятие и сообщить инструктору.

- 3.6. Запрещается употреблять пищу и жевательную резинку во время занятий.
- 3.7. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что выбранная амплитуда движения не создаст риска получения травмы и не повредит оборудование.
- 3.8. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни.
- 3.9. Запрещается отвлекать инструктора во время проведения тренировки или выполнения им упражнений.
- 3.10. Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 4.1. По окончании занятий необходимо убрать инвентарь на место, протереть коврики и тренажёры.
- 4.2. Сообщить инструктору или администратору о любых замеченных неисправностях оборудования.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 5.1. При возникновении пожара, задымления, аварии или иной чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия, действовать согласно указаниям персонала Клуба.
- 5.2. При получении травмы или внезапном ухудшении самочувствия Клиент обязан незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору.
- 5.3. Исполнитель обеспечивает наличие аптечки первой помощи. Вызов скорой медицинской помощи осуществляется персоналом Клуба по просьбе Клиента или при необходимости.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 6.1. Нарушение настоящих Правил влечёт ответственность, предусмотренную Договором оферты, Правилами посещения и законодательством РФ.
- 6.2. Правила вступают в силу с момента их утверждения и подлежат размещению на официальном сайте и на информационных стендах Клуба.