

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК В КЛУБЕ RIVIERA

1. Приступать к занятиям в Клубе можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Предоставляя услуги, Клуб руководствуется тем, что Член Клуба не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Член Клуба несёт персонально. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий.
3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности.
4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному тренеру, администратору или любому занимающемуся рядом.
5. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом, кроме зоны Водного комплекса.
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. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров.
9. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.
10. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере(коврике) следы пота.
11. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
12. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на первой пробной тренировке из наполнения клубной карты, либо на персональной тренировке с тренером.
13. 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.
14. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым назначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.
15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается отвлекать внимание занимающихся во время выполнения упражнений любыми способами.
16. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
17. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.
18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.
19. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков.
20. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом дежурному тренеру тренажёрного зала или администратору.

21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
22. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.
23. 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.
24. Занимаясь на беговой дорожке, не направляйте взгляд вбок или назад, поворачивая голову. Не оставляйте мобильный телефон позади себя.
25. Прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
26. Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.
27. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
28. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.
29. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или тренера.
30. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.
31. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.
32. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.
33. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите тренера тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.
34. 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.
35. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.
36. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.
37. Прием и хранение пищи запрещен в любых зонах клуба за исключением зоны кафе. В зоне кафе прием пищи возможен только согласно заказу блюд из меню. Приносить свои блюда, продукты и употреблять их в кафе запрещено.
38. 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 падению.
39. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
40. Передвигать тренажёры запрещено.
41. Запрещено самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
42. Самостоятельно заниматься в Тренажерном зале дети могут с 14 лет до 18 лет при условии прохождения Вводной персональной тренировки.
Дети младше 14 лет могут заниматься в Тренажерном зале только с Персональным тренером. Без тренера детям с 12 лет разрешается заниматься на кардио-тренажерах только в присутствии родителей или сопровождающих лиц.
43. Выполняйте требования дежурного тренера тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям дежурного тренера, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

44. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи тренера, то фитнес-клуб не несет ответственность за Ваше здоровье.
45. На датчики в хамаме и финской сауне запрещается лить воду, вешать какие-либо предметы.
46. В сауне запрещается сушить одежду, полотенца и обувь, сидеть на деревянном покрытии без полотенца или специальной салфетки. Запрещается из душевых входить в раздевалку, сауну мокрыми, в мокрых купальных костюмах – необходимо предварительно воспользоваться полотенцем.
При подъеме или спуске по лестницам Водного комплекса (чаша бассейна, коридор бассейна) необходимо крепко держаться за перила.
47. Для спуска и при выходе из чаши бассейна необходимо пользоваться лестницами.
48. Запрещается прыгать в чашу бассейна с обходных дорожек.
49. Запрещается наступать и передвигаться по переливным решеткам бассейна.
50. При посещении Водного комплекса не допустимо:
 - пользоваться 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 и т.д.
 - разговаривать громко. ПОЖАЛУЙСТА, соблюдайте тишину
51. Категорически запрещается посещение водного комплекса в нетрезвом состоянии или в состоянии наркотического опьянения.
52. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.
53. Запрещается шуметь и кричать на всей территории Водного комплекса.
54. Запрещается использовать инвентарь Водного комплекса не по назначению и оставлять его в чаше бассейна.
55. Запрещается на групповых занятиях аква-аэробикой использовать свою хореографию и тем самым мешать другим занимающимся.
56. При проведении групповых занятий по расписанию необходимо освободить дорожку и перейти на свободную.
57. Необходимо посещать занятия, ориентируясь на свой уровень подготовленности.
58. Если Вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, тренер имеет право не допускать Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.
59. Запрещается отвлекать тренера по время проведения группового занятия.
60. Во время плавания, разрешено использовать только круговое движение по дорожке. В случае, когда на одной дорожке плавают несколько человек, необходимо соблюдать дистанцию.
61. Запрещается приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на территории Водного комплекса.
62. На территории Водного комплекса запрещается жевать жевательную резинку и выплёвывать её в воду.
63. Лейкопластыри, наклеенные на тело, необходимо снять до входа на территорию Водного комплекса.
64. 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 Водного комплекса.
65. Запрещается выходить из раздевалок мокрыми. Необходимо воспользоваться полотенцем в раздевалке.
66. Категорически запрещено оставлять детей до 14 лет без присмотра.

При нахождении на территории водного комплекса с детьми:

1. Нахождение детей до 14 лет на территории Водного комплекса без взрослого члена семьи не допускается.
2. Присмотр за ребёнком осуществляется исключительно взрослым членом семьи, либо персональным тренером во время персональной тренировки с ребёнком.
3. Посещение ребенком до 14 лет сауны и хамاما без взрослого члена семьи не допускается

При посещении Групповых программ:

- Посещение групповых занятий возможно только с 14 лет.

- Пользоваться мобильными устройствами. Звонок во время тренировки отвлекает Тренера и доставляет дискомфорт остальным Членам Клуба.
- Пользоваться парфюмерными средствами. Они усложняют процесс дыхания и могут вызвать аллергическую реакцию у окружающих.
- Жевать жевательную резинку на тренировке – это опасно для Вашего здоровья.
- Выполнять свой комплекс упражнений во время тренировок.
- Вести видео- и фотосъемку посетителей, тренеров в залах и в иных помещениях клуба без согласования с администрацией Клуба.
- Проводить персональные тренировки, если Вы не являетесь тренером нашего клуба
- Использовать помещения Клуба его Членами с целью извлечения доходов или иной выгоды.

Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- При нарушении Членом клуба Правил посещения клуба, техники безопасности и Правил пользования тренажерами.
- Если Член клуба тренируется самостоятельно.
- Нарушает рекомендации врачебного заключения.
- Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде.
- За травмы, полученные вне территории клуба.
- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
- За травмы, полученные по вине самого Члена клуба на территории клуба.

На территории клуба категорически запрещается:

- Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства.
- Приводить с собой животных.
- Заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию.
- Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.