

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

при оказании физкультурно-оздоровительных услуг студии «СОМАЯ ФИТ»

Локальный акт ИП Евграфовой Кристины Юрьевны · ИНН 263511980711
Редакция 1 от «_____» _____ 20____ г. · Утверждено: ИП Евграфова К. Ю. _____

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила являются локальным актом Исполнителя — ИП Евграфовой Кристины Юрьевны (студия «СОМАЯ ФИТ», г. Новоселье, Невская, 4) и утверждаются в соответствии с пунктом 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129.
- 1.2. Правила обязательны для всех клиентов студии на групповых и индивидуальных тренировках, в помещении студии и на занятиях на открытом воздухе.
- 1.3. До начала оказания услуг Исполнитель проводит с клиентом инструктаж о технике безопасности. Факт инструктажа подтверждается подписью клиента в журнале регистрации инструктажа.
- 1.4. При отказе клиента от прохождения инструктажа клиент самостоятельно несёт риски, связанные с нарушениями техники безопасности.
- 1.5. Тренировки студии носят физкультурно-оздоровительный характер, не являются медицинской услугой и не заменяют консультацию врача или лечение.
- 1.6. Действующая редакция Правил размещается в студии и на сайте somayafit.ru.

2 ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ

- 2.1. Перед первым занятием клиент заполняет анкету клиента, сообщая тренеру достоверные сведения о состоянии здоровья, травмах, операциях, беременности и ограничениях по нагрузке.
- 2.2. Клиент обязан сообщать тренеру об изменениях состояния здоровья, о новых травмах, заболеваниях и назначениях врача до начала тренировки.
- 2.3. На тренировку следует приходить в удобной спортивной одежде и устойчивой обуви с нескользящей подошвой либо в носках с антискользящим покрытием, если формат занятия проводится без обуви.
- 2.4. С собой необходимо иметь воду; в летний период — полотенце.
- 2.5. Длинные волосы следует убрать, часы, кольца, длинные цепочки и висячие серьги — снять.
- 2.6. Рекомендуются не принимать плотную пищу позднее чем за 1,5 часа до тренировки.
- 2.7. Приходить на занятие следует заранее, чтобы не пропустить разминку. При опоздании более чем на 10 минут тренер вправе не допустить клиента к занятию из-за отсутствия разминки.
- 2.8. Личные вещи размещаются в отведённом месте так, чтобы не мешать движению участников.

3 ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

- 3.1. Клиент выполняет упражнения только по заданию тренера, соблюдая показанную технику, амплитуду и темп.
- 3.2. Нагрузка подбирается индивидуально. Клиент не увеличивает вес отягощений и число повторений самостоятельно, без согласования с тренером.
- 3.3. Обязательны разминка перед основной частью занятия и заминка после неё.
- 3.4. Дыхание не задерживается при усилии; при появлении головокружения упражнение прекращается.
- 3.5. Между участниками сохраняется безопасная дистанция, достаточная для полной амплитуды движений.
- 3.6. Запрещается покидать зал во время занятия без уведомления тренера.
- 3.7. Клиент немедленно сообщает тренеру о боли, головокружении, тошноте, потемнении в глазах, нехватке воздуха, резкой слабости или любом ухудшении самочувствия.
- 3.8. Тренер вправе снизить нагрузку, заменить упражнение или прекратить занятие для клиента, если это необходимо для его безопасности.

4 ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

- 4.1. Инвентарь используется строго по назначению и только после показа тренером.
- 4.2. Перед использованием клиент осматривает инвентарь: коврик, резинки, гантели, фитбол, степ-платформа не должны иметь повреждений. О любой неисправности следует сразу сообщить тренеру.
- 4.3. Отягощения и оборудование нельзя ставить на край платформ и опор, бросать на пол и передавать другим участникам броском.
- 4.4. После выполнения упражнения инвентарь возвращается на своё место; проходы и зона занятий остаются свободными.
- 4.5. Самостоятельно ремонтировать, разбирать или перемещать тяжёлое оборудование запрещается.
- 4.6. Разлитую воду необходимо сразу вытереть или сообщить тренеру, чтобы исключить скольжение.

5 ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

- 5.1. Место занятия выбирает тренер: ровная площадка без ям, камней, стекла и скользкого покрытия.
- 5.2. Клиент занимается в обуви, подходящей для покрытия площадки.
- 5.3. В жаркую погоду обязательны вода и головной убор; занятие проводится в тени или в утренние и вечерние часы.
- 5.4. Тренер вправе отменить, перенести или сократить занятие при грозе, сильном ветре, ливне, гололёде, экстремальной жаре или другом опасном погодном явлении.
- 5.5. На улице сохраняются все правила безопасности, действующие в помещении студии.

6 ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- приходить на тренировку в состоянии алкогольного или иного опьянения, а также под действием препаратов, снижающих концентрацию и координацию;
- тренироваться при повышенной температуре, острой боли, инфекционном заболевании или обострении хронического заболевания;
- скрывать от тренера травмы, заболевания, беременность и врачебные ограничения;
- выполнять упражнения, не входящие в задание тренера, в том числе по видео из интернета;
- приносить в зону тренировок стеклянную посуду, жевать во время занятия, пользоваться телефоном во время выполнения упражнений;
- оставлять детей без присмотра в зоне тренировок и в помещении студии;
- самостоятельно пользоваться электрооборудованием и техническими системами студии.

7 ДЕЙСТВИЯ ПРИ ТРАВМЕ И УХУДШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ

- 7.1. При травме или ухудшении самочувствия клиент немедленно прекращает упражнение и сообщает тренеру.
- 7.2. Тренер прекращает занятие для пострадавшего, обеспечивает покой и доступ свежего воздуха.
- 7.3. Исполнитель без дополнительной оплаты обеспечивает пользование аптечкой для оказания первой помощи и вызов скорой медицинской помощи — по просьбе клиента либо при необходимости без такой просьбы (пункт 17 Правил № 129).
- 7.4. Экстренные телефоны: скорая помощь — 103, единая служба — 112.
- 7.5. О случившемся тренер делает запись с указанием даты, времени, обстоятельств и принятых мер.

8 ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ

- 8.1. При беременности, в период восстановления после родов, после операций и травм, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, повышенном или пониженном давлении, заболеваниях позвоночника и суставов занятия проводятся только с учётом рекомендаций лечащего врача.
- 8.2. Исполнитель вправе запросить у клиента медицинское заключение или справку об отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам.
- 8.3. Исполнитель вправе не допустить клиента к тренировке при явных признаках недомогания или при наличии противопоказаний.

9 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ПОРЯДОК ЭВАКУАЦИИ

- 9.1. Клиент должен знать расположение выхода из помещения студии; проходы к выходу не загромождаются инвентарём и личными вещами.
- 9.2. При запахе дыма, задымлении или сигнале о пожаре занятие немедленно прекращается, клиенты покидают помещение по указанию тренера, не задерживаясь за вещами.
- 9.3. Пользование открытым огнём и собственными электроприборами в студии запрещено.

10.1. Инструктаж по настоящим Правилам проводится до первого занятия, а также повторно – при изменении редакции Правил, при появлении нового вида занятий или оборудования и после перерыва в занятиях более 3 месяцев.

10.2. Клиент подтверждает прохождение инструктажа подписью в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.

10.3. Клиент, нарушивший настоящие Правила, может быть не допущен к занятию или отстранён от тренировки.

10.4. Исполнитель не отвечает за ухудшение состояния здоровья клиента, наступившее вследствие сокрытия противопоказаний, нарушения настоящих Правил или указаний тренера. Ответственность Исполнителя за неисполнение или ненадлежащее исполнение договора определяется законодательством Российской Федерации.

Основание: постановление Правительства РФ от 30.01.2023 № 129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг» (пункты 17, 25); Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей».