

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ДЖАНИН ФИТНЕС»

143402 Московская область, г. Красногорск, ул. Согласия, дом 3
ИНН 5024054519, КПП 508901001, ОГРН 1025002870144, т. 8(495) 995-15-15

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор
ООО «Джанин Фитнес»

/Е.С. Борисова/
«01» сентября 2023 г.

Приложение № 1
к Приказу № 09 от 01.09.2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОКАЗАНИИ УСЛУГ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «ДЖАНИН ФИТНЕС»

1. Общие положения

Настоящая Инструкция по технике безопасности при оказании услуг в Спортивно-оздоровительном комплексе «Джанин Фитнес» (далее – Инструкция) разработана в целях обеспечения безопасности ООО «Джанин Фитнес» (далее – Клуб, при предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг и иных сопутствующих услуг в здании Клуба.

Все Члены Клуба обязаны пройти Инструктаж по технике безопасности при оказании услуг в Спортивно-оздоровительном комплексе «Джанин Фитнес» (далее – Инструктаж), а также ознакомиться с Правилами посещения Клуба до начала оказания им услуг в Клубе.

Ряд положений о безопасности при посещении Клуба содержатся в Правилах посещения Клуба (СОК «Фитнес-центр «Джанин Фитнес»), которые являются частью настоящей Инструкции и обязательны для соблюдения всеми клиентами Клуба.

Инструктаж проводится путем ознакомления Членов Клуба с настоящей Инструкцией, Правилами посещения Клуба, Медицинскими противопоказаниями/ограничениями для посещения Клуба и физкультурно-оздоровительных занятий, проводимых в Клубе. Вышеперечисленные документы постоянно находятся в свободном доступе для общего ознакомления на Главной рецепции Клуба, в Отделе продаж Клуба на Информационном стенде. Члены Клуба знакомятся с Инструкцией, Правилами посещения Клуба, Медицинскими противопоказаниями/ограничениями на Главной рецепции Клуба, в Отделе продаж. Инструкция и Медицинские противопоказания/ограничения в письменном виде выдаются Члену Клуба ПРИ заключении договора на приобретение клубной карты ООО «Джанин Фитнес», ДО начала занятий в Клубе.

О прохождении Инструктажа Члены Клуба расписываются в специальном журнале, который находится в Отделе продаж и предоставляется клиенту сотрудником Отдела продаж ПРИ заключении вышеизданного договора.

В случае отказа Членов Клуба от прохождения инструктажа по технике безопасности они самостоятельно несут риски, связанные с нарушениями техники безопасности. В этом случае сотрудник Клуба делает на вышенназванном договоре запись об отказе клиента от прохождении инструктажа.

Соблюдение настоящей Инструкции, Правил посещения Клуба, Медицинских противопоказаний/ограничений является обязательным условием для пользования услугами Клуба всеми Членами Клуба. Все лица, начинающие получать услуги в Клубе, приступающие к занятиям, процедурам, тем самым подтверждают прохождение Инструктажа по правилам безопасности и свое согласие соблюдать указанные правила.

Гости Клуба проходят Инструктаж, знакомятся с вышенназванными документами и подписывают Добровольное информированное согласие о порядке оказания услуг в Клубе, прохождении Инструктажа на Главной рецепции Клуба при входе в Клуб и регистрации в качестве Гостя Клуба сотрудниками Главной рецепции Клуба. Посещение Клуба без прохождения Инструктажа и оформления Добровольного информированного согласия запрещено.

Каждый Член Клуба несет ответственность за самостоятельное соблюдение им настоящей Инструкции, Правил посещения Клуба, Медицинских противопоказаний/ограничений, а также за ознакомление с ними и их соблюдение его несовершеннолетними детьми, а также всеми иными лицами, которые посетили Клуб или по приглашению Члена Клуба, или будучи включенными Членом Клуба в его договор оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

2. Общие требования безопасности

При нахождении в здании Клуба все посетители обязаны:

- передвигаться в Клубе в спокойном темпе, не бегать, не прыгать, не позволять этого делать находящимся с ними детям,
- учитывать информацию о выполняемых в отдельных зонах Клуба ремонтных работах (не заходить в эти зоны, не трогать ремонтируемое, неисправное оборудование и т.п.), о влажных полах (при проведении уборок), при самостоятельном обнаружении каких-либо неполадок, поломок не пытаться их исправить, немедленно информировать об этом сотрудников Клуба,
- не приносить в Клуб колюще-режущие предметы, оружие, взрывчатые, едкие, отравляющие вещества или их компоненты, обо всех таких опасностях сообщать сотрудникам Клуба,
- не приступать к тренировке или остановить свою тренировку, если на поверхности пола в зоне Ваших занятий окажется вода или влажными окажутся используемое оборудование или Ваши руки (за исключением зоны бассейна),
- перед началом каждого занятия убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне, то есть, что никто из окружающих Вам не мешает и не столкнется с Вами или используемым Вами оборудованием при выполнении Вами упражнений,
- в случае ухудшения самочувствия, появления боли во время занятия, тренировки прекратить занятие, тренировку, сообщить об этом инструктору Клуба, проводящему тренировку, занятие, и обратиться за медицинской помощью,
- не выполнять в упражнении движения, при которых начинаете испытывать сильный дискомфорт или боль, увеличивайте нагрузку постепенно, только после того, как Ваш организм полностью освоится с полученной до этого нагрузкой и будет готов принять увеличение нагрузки,
- точно выполнять все указания сотрудников Клуба при объявлении об эвакуации и других чрезвычайных ситуациях (в том числе при учебных эвакуациях).

К занятиям приступают лица:

- прошедшие Инструктаж по технике безопасности (или лица, которым сотрудниками Клуба были предложены для ознакомления материалы Инструктажа, но которые отказались от ознакомления с ними, о чем был составлен Акт об отказе),
- прошедшие предварительное медицинское тестирование,
- не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в Фитнес-центре и/или соблюдающие индивидуальные медицинские рекомендации для определенных занятий, направлений, физических нагрузок, процедур,

- находящиеся в нормальном состоянии здоровья (отсутствие чувства голода, физического переутомления перед нагрузками, физического недомогания, отсутствие инфекционных заболеваний, обострений имеющихся хронических заболеваний и т.д.),

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую направлению и условиям проведения занятий. Длинные свисающие детали Вашей одежды, шнурки обуви, а также волосы должны быть надежно закреплены и не иметь возможности попасть в зажимы спортивного оборудования или Вам под ноги.

3. При занятиях в Тренажерном зале необходимо:

- до начала занятий в Тренажерном зале пройти у дежурного инструктора Тренажерного зала предварительный инструктаж по правильному, безопасному использованию тренажеров, выполнению на них упражнений, ознакомиться с размещенными на тренажерах инструкциями по их использованию,

- выбирать занятия, тренажеры с учетом Вашей актуальной физической формы, физической подготовки, учитывать информацию об использовании тренажера, размещенную на его корпусе,

- используя какой-то тренажер, оборудование в первый раз, не зная, как правильно выполнить какое-то упражнение, обратиться к дежурному инструктору,

- перед началом выполнения упражнения на тренажере убедиться, что все регулирующие устройства тренажера (стопоры, держатели, фиксаторы) находятся в соответствующем технике безопасности состоянии, при необходимости содействием обратиться к дежурному тренеру или другому находящемуся в Тренажерном зале инструктору Клуба,

- не заниматься на тренажере, на котором висит табличка об ограничении/запрете работы на нем, или который, на Ваш взгляд, вызывает сомнения в его исправности, сразу ставить об этом в известность сотрудников Клуба, не пытаться исправить оборудование самостоятельно,

- при необходимости впервые выполнить упражнение на более сложном тренажере выполнить его под контролем инструктора (дежурного инструктора и или персонального тренера),

- использовать тренажеры, иное спортивное оборудование только по прямому назначению, не передвигать тренажеры,

При занятиях с использованием штанги, свободных весов:

- при выполнении упражнений со штангой пользуйтесь специальными замками, чтобы диски не съезжали с грифа,

- снимая диски с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте перевеса одной стороны грифа, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты,

- оставляйте грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не оставляйте их вертикально стоящими у стен,

- соблюдайте осторожность, находясь рядом с другим клиентом, выполняющим упражнения со штангой.

- при выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других занимающихся примерно в 1 метр.

- при переносе дисков, гантелей держите вес двумя руками на уровне нижнего пресса, подъемы, переносы весов выполняйте с прямой спиной,

- при тренировке с максимальным весом попросите инструктора подстражовать Вас.

4. При посещении зоны бассейна обязательно:

- до начала занятий в бассейне пройти у дежурного инструктора бассейна предварительный инструктаж по правилам безопасности в бассейне,

- если Вы не умеете плавать или неуверенно держитесь на воде, сообщайте об этом дежурному инструктору бассейна при каждом посещении зоны бассейна,

- нельзя находиться в воде, посещать турецкую баню, если сегодня Вы не очень хорошо себя чувствуете или у Вас обострение хронических сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органной дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервных заболеваний,

- точно выполняйте все указания лежурного инструктора бассейна, медицинских работников Клуба или сотрудников Отдела внутреннего контроля Клуба.

5. На групповых занятиях, персональных занятиях с инструктором необходимо:

- При посещении тренировок силовой направленности, кардиотренировок, тренировок на растяжку, гибкость, единоборств:

- перед началом каждого занятия проверять прочность, целостность спортивного оборудования, которое собираетесь использовать, при обнаружении видимых повреждений, а также появлении любых иных сомнений в его надежности сразу сообщить об этом инструктору, заменить такое оборудование,

- отказаться от занятия/ прекратить занятие в случае любого ухудшения самочувствия, сообщить об этом инструктору,

- в случае сомнения в своих возможностях правильно и самостоятельно выполнить какое - либо упражнение с гамаком сообщить об этом инструктору и выполнять упражнение только при помощи и под контролем инструктора

- На занятиях Антигравити:

- заниматься только под руководством инструктора Клуба,

- перед началом каждого занятия проверить прочность крепления гамака, при появлении любых сомнений в надежности крепления сразу сообщить об этом инструктору, не пытаться устранить неполадку самостоятельно,

- все волосы закрепить на голове (напр., собрать в «пучок» и т.п.),

- отказаться от занятия/ прекратить занятие в случае любого ухудшения самочувствия, сообщить об этом инструктору,

- в случае сомнения в своих возможностях правильно и самостоятельно выполнить какое - либо упражнение с гамаком сообщить об этом инструктору и выполнять упражнение только при помощи и под контролем инструктора,

- во время выполнения упражнений на гамаке (при любой амплитуде движения тела) находиться от зеркал, стеклянных поверхностей, иных хрупких или травмоопасных предметов на расстоянии не менее чем 1 метр,

- во время выполнения упражнений в гамаке запрещено держаться за металлические части креплений гамака, засовывать пальцы в крепления гамака,

- избегать максимальной нагрузки в движениях суставов и позвоночнике, постоянно контролировать комфортность положения своего тела, оставайтесь в пределах 70 – 80 % от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах, скручиваниях,

- Если Вы направляете на занятия Антигравити Ваших детей, предварительно ознакомить с правилами безопасности Ваших детей и убедиться, что они их усвоили и согласны выполнять.

6. При направлении на занятия, тренировки детей родителям, иным законным представителям ребенка необходимо самостоятельно:

- ознакомиться с Инструкцией, Правилами посещения Клуба, Медицинскими противопоказаниями, особенностями занятий, тренировок для детей, проводимых в Клубе,

- принять решение о выборе предлагаемых Клубом занятий, тренировок, подходящих Вашему ребенку по его физическим возможностям, пожеланиям, состоянию здоровья, медицинским рекомендациям,

- ознакомить ребенка с правилами безопасности в Клубе для выполнения упражнений, заданий инструктора при проведении занятий, тренировок, правилами поведения в Клубе, убедиться, что ребенок усвоил указанные правила безопасности, поведения и готов их выполнять,

- нести ответственность за соблюдение ребенком правил безопасности в Клубе.