

**Правила техники безопасности и правила поведения Клиента
при оказании Услуг в Студии пилатеса Zefir**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящие правила (инструкция по технике безопасности и правила поведения Клиента при оказании Услуг) являются неотъемлемой частью Публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг;
- 1.2. Соглашаясь с условиями Публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, Клиент обязуется неукоснительно исполнять требования настоящих правил. В случае если Клиент и Потребитель не совпадают, то Клиент обязан довести до Потребителя настоящие правила и обеспечить соблюдение потребителем таких правил;
- 1.3. В случае несоблюдения настоящих правил полностью или в какой-либо части Потребителем, Исполнитель освобождается от ответственности в полном объеме;
- 1.4. Потребитель обязуется самостоятельно и регулярно отслеживать изменения в настоящих правилах, размещаемых в сети Интернет на сайте <https://zefirpilates.ru/> и <https://taplink.cc/zefirpilates>;
- 1.5. Потребитель обязуется соблюдать правила посещения Студии пилатеса Zefir, в которой проводится тренировка;
- 1.6. Потребитель гарантирует, что:
- до начала занятий предоставил Исполнителю полную и достоверную информацию о состоянии своего здоровья (наличие противопоказаний, рекомендации врачей относительно интенсивности физических нагрузок, нахождение на медицинском учёте и пр. т.п.);
 - допущен (и имеет разрешение от врача) к физическим нагрузкам;
 - в течение последних 20-ти дней у Потребителя отсутствовала повышенная температура;
 - в течение последних 20-ти дней у Потребителя отсутствовали контакты с лицами, болеющими инфекционными и/или вирусными заболеваниями.

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ

2.1. Общие требования

- 2.1.1. К занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий пилатесом, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- 2.1.2. Потребители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, самостоятельно изучить и знать места расположения первичных средств пожаротушения в месте оказания услуг;
- 2.1.3. О каждом несчастном случае/травме/экстренной ситуации пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить Инструктору, проводящему занятие, или администратору, если это произошло в местах общего пользования (не во время тренировки);
- 2.1.4. Потребителям запрещается без разрешения Инструктора, проводящего занятие подходить к имеющемуся в зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т. п.) оборудованию и пользоваться им;
- 2.1.5. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца;
- 2.1.6. Потребители, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2.2. Требования перед началом занятий:

- 2.2.1. Изучить содержание настоящей инструкции;
- 2.2.2. С разрешения Инструктора (либо администрации Исполнителя, Студии) пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму и обувь, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
- 2.2.3. При необходимости снять с себя аксессуары: серьги, подвески, кольца, часы, цепочки и пр.;
- 2.2.4. Сделать разминку перед тренировкой;
- 2.2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи (1 час после приема пищи) или после больших физических нагрузок.

2.3. Требования безопасности во время занятий.

2.3.1. Во время тренировок Потребитель обязан:

- неукоснительно соблюдать настоящую инструкцию, а также все указания Инструктора, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать разумные интервалы, чтобы не было столкновений с другими занимающимися, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде Инструктора;
- избегать столкновений с другими занимающимися в группе и ударов по рукам и ногам;
- держаться на безопасном расстоянии от других занимающихся, выдерживать разумный интервал при выполнении совместных упражнений или совместно, строго соблюдать очередность в группе при выполнении совместных упражнений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством Инструктора, проводящего занятие;
- сгруппироваться при падениях во избежание получения травмы;
- при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом Инструктору.

2.3.2. Во время тренировок Потребителям запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения Инструктора, проводящего занятия;

— хватать, толкать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

— висеть на спортивном оборудовании;

— использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

2.4. Требования безопасности в аварийных и непредвиденных ситуациях:

2.4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом Инструктору, проводящему занятия;

2.4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом Инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями;

2.4.3. При получении травмы сообщить об этом Инструктору, проводящему занятия;

2.4.6. При необходимости и возможности помочь Инструктору, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

3. ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

3.1. Общие требования

3.1.1. Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у Инструктора;

3.1.2. Предоставляя услуги спортивного зала, Исполнитель руководствуется тем, что Потребитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Потребитель несёт персонально. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит Потребителя от травм и повысит эффективность занятий;

3.1.3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Исполнитель не несёт ответственность за состояние здоровья Потребителя и возможный травматизм;

3.1.4. 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 Инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом;

3.1.5. Занятия в спортивном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки) или в специальных носках с противоскользящим покрытием, в чешках. Большая часть занятий проводится без использования кроссовок в связи со спецификой деятельности Исполнителя. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы).

3.2. Требования перед началом занятий в спортивном зале

3.2.1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.2.2. Не заходить в спортзал без разрешения Инструктора;

3.2.3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;

3.2.4. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3.3. Требования безопасности во время занятий

3.3.1. Брать спортивный инвентарь с разрешения Инструктора и использовать оборудование строго по его назначению;

3.3.2. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;

3.3.3. Контролировать правильность техники выполнения упражнений, согласно указаниям Инструктора. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы;

3.3.4. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию;

3.3.5. Не покидать место проведения занятий без разрешения Инструктора;

3.3.6. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение;

3.3.7. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает;

3.3.8. Рекомендуется брать с собой бутылку воды и пить ее во время тренировки для поддержания водно-солевого баланса, а также во избежание обезвоживания организма.

3.4. Требования безопасности по окончании занятий

3.4.1. Убрать инвентарь в место хранения;

3.4.2. Организованно выйти из зала в сопровождении Инструктора;

3.4.3. Переодеться в раздевалке, при необходимости, вымыть руки и лицо.

3.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

3.5.1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом Инструктору;

3.5.2. С помощью Инструктора оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

Исполнитель по просьбе потребителя (заказчика, Клиента) или в случае необходимости без указанного обращения обязан без взимания дополнительной оплаты обеспечить потребителю (заказчику, Клиенту):

а) вызов скорой медицинской помощи;

б) возможность пользования аптечкой для оказания первой помощи

3.5.3 При возникновении пожара и других экстремальных ситуациях (угрозе теракта, хулиганских действиях посторонних лиц и т. д.) немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством Инструктора покинуть место проведения занятий.

4. Запрещено:

- 4.1. Пользоваться оборудованием Студии в отсутствие Инструктора.
- 4.2. Находиться в Студии в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также приносить и употреблять запрещенные препараты на территории Студии.
- 4.3. Курить на территории Студии.
- 4.4. Посещать занятия при неудовлетворительном самочувствии, при наличии простудных заболеваний, лихорадочных состояний и/или при наличии медицинских противопоказаний.
- 4.5. Приносить и пользоваться на занятиях собственным оборудованием.
- 4.6. Принимать пищу во время проведения занятия в зале и в раздевалках Студии.