

УТВЕРЖДЕНО

Директор



ООО «СМФИТНЕС» Лозейко Н.Н.

[Handwritten signature] / _____ /

[Handwritten date] .201 8 г.

Правила нахождения в фитнес-клубе «SM-GYM»

1. Перед началом занятия проконсультируйтесь с тренером фитнес-клуба. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий.
2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
3. При занятиях на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений. Вы можете на вводном занятии с персональным тренером (оплачивается дополнительно).
5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
8. При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего.
9. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
10. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

11. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору или администратору фитнес-клуба.

12. Выполняйте требования инструктора фитнес-клуба. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в фитнес-клубе. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

13. Срок действия абонеента 30 суток со дня его приобретения.

14. При отмене персональной тренировки, предупреждать администратора или инструктора не позднее 3-х часов до начала тренировки. За несвоевременное информирование штраф 18 белорусских рублей.

15. После занятия в фитнес-клубе обязательно возвращать полотенце и ключ от шкафчика в раздевалке (в случае невыполнения – штраф 7 руб.);

Фитнес-клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- самостоятельных занятий;
- не ознакомления с вводным инструктажем;
- нарушений рекомендаций врачебного заключения;
- за травмы, полученные вне территории тренажерного зала;
- за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого клиента на территории фитнес-клуба.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в фитнес-клубе обязательно для всех клиентов фитнес-клуба.