

Техника безопасности в Клубе (далее — «Техника безопасности») является неотъемлемой частью Правил Клуба. Соблюдение правил Техники безопасности является обязанностью каждого члена клуба, гостя, посетителя клуба (не имеющего статуса члена клуба или гостя).

1. Самостоятельные тренировки в Тренажерном зале, индивидуальные тренировки с тренером, занятия в Залах групповых программ (зоны клуба: Тренажерный зал, Залы групповых программ).

1.1. В сети фитнес-клубов Комета организованы Открытые тренировки: это ежедневные бесплатные для всех 30-ти минутные занятия (теоретической или практической направленности), основной целью которых является адаптация членов клуба к легкому входу в тренировочный процесс. На них тренер передаёт информацию члену клуба по особенностям тренировок, технике выполнения упражнений, тренировочному процессу и проведёт тот самый "вводный инструктаж", если это необходимо. Рекомендуем посещать Открытые тренировки, тем более, если вы – новичок. Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время потребления физкультурно-оздоровительных услуг, уменьшит их возможные негативных последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий. Количество посещений Открытых тренировок – не ограничено. Открытые тренировки проводятся в соответствии с расписанием, установленным Клубом.

1.2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе вашего физкультурного занятия. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Нельзя опаздывать на занятия в залах групповых программ. В связи с пропуском разминочной части Вам могут отказать в участие в данном групповом занятии.

1.3. Тренировку на тренажере/спортивном оборудовании можно проводить как под присмотром тренера, так и самостоятельно. При этом на ряде тренажеров выполнение упражнений возможно только в присутствии тренера. Для получения информации о том, можно ли на выбранном вами тренажере проводить тренировку самостоятельно или только с тренером – следует обратиться к тренеру Клуба или к сервисному консультанту. До начала занятий на тренажере/ спортивном оборудовании необходимо ознакомиться с порядком его безопасной эксплуатации и техникой выполнения упражнений. Если на тренажере/спортивном оборудовании такой информации нет, то ее можно получить у тренера Клуба или у сервисного консультанта, либо самостоятельно посмотреть на сайте производителя тренажера/спортивного оборудования. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое спортивное оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи/фиксаторы и дополнительное оборудование на тренажере. Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям тренажера/спортивного оборудования. Запрещено пытаться самостоятельно исправлять неисправности в тренажере/спортивном оборудовании, а также продолжать занятие на неисправном, поврежденном, сломанном спортивном оборудовании/тренажере. Запрещено выполнять упражнения, не предусмотренные для данного вида тренажера/спортивного оборудования. Несоблюдение указанных правил может повлечь травмы у члена клуба и иных лиц, находящихся рядом. В случае поломки тренажеров и оборудования Член Клуба должен сообщить об этом сотруднику Клуба.

1.4. При занятиях на кардио-оборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.

1.5. Члену Клуба запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать Оборудование Клуба: в том числе бросать гантели и ударять их одна о другую, бросать штангу, в связи с угрозой повреждения оборудования, предметов интерьера и отделки помещений Клуба, а также риска причинения вреда жизни и здоровью себе и иным Членам Клуба.

1.6. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса необходимо выполнять только под наблюдением инструктора. Поднимать штангу без использования замков запрещено.

1.7. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.

1.8. Не используйте шейкеры/бутылки с водой для питья при нахождении на тренажере, подключенном к электричеству. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию для вас и окружающих,

1.9. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте другими способами человека, который в это время выполняет упражнение.

1.10. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки – один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.

1.11. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы.

1.12. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного процесса, не допускайте обезвоживания организма.

1.13. Участвуя в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям тренера групповых программ.

Запрещается использовать собственную хореографию и оборудование во время участия на групповых занятиях, игнорировать рекомендации и указания тренера, выполнять упражнения без соответствующей команды тренера, т.к. это может быть опасно для вашего здоровья. Помните, что даже в случае групповой тренировки с тренером ответственность за свое здоровье вы несете самостоятельно.

1.14. Во время индивидуальных тренировок с тренером необходимо следовать указаниям тренера. Выполнение действий не в соответствии с указаниями тренера может быть опасно для вашего здоровья. Помните, что даже в случае тренировки с тренером ответственность за свое здоровье вы несете самостоятельно.

1.15. Посещение зоны единоборств разрешается только при наличии спортивной формы и спортивной обуви (кроссовки, борцовки, боксерки и т.п.), за исключением случаев, предусмотренных спецификой тренировочного процесса. Посещать занятия рекомендуется в удобной спортивной форме без пуговиц, молний, выступающих деталей. Тренировки без специальной спортивной обуви – запрещены. Некоторые спортивные покрытия предполагают тренировки на нем без обуви. Вы будете обязательно проинформированы об этом отдельным объявлением в зоне единоборств. Просим Вас заниматься без обуви, только если покрытие это предполагает. Запрещено заниматься в обуви на покрытии «татами». Предупреждаем, что во время тренировок по единоборствам возможно получение травм в силу особенностей данного спортивного направления. При посещении групповых и индивидуальных тренировок по единоборствам член клуба несет персональную ответственность за свое здоровье и возможный риск получения травм разной степени. В целях личной гигиены рекомендуем для групповых уроков приносить индивидуальные перчатки.

1.16. Во избежание неблагоприятных последствий для здоровья и риска травм, не следует пользоваться советами по порядку выполнения упражнений и порядку пользования тренажерами/спортивным оборудованием от иных членов клуба и тренерскими услугами иных лиц, кроме как тренеров клуба.

1.17. Клуб вправе вводить ограничение в пользовании отдельными зонами или частями зон Клуба, путем размещения табличек/объявлений и пр. В целях избежания риска для здоровья запрещено нарушать запреты, размещенные на таких табличках.

1.18. Требуется соблюдать и иные общепринятые меры предосторожности и безопасности. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих табличек и указателей на территории Клуба, а также Правил сети фитнес-клубов Kometa. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

1.19. Несоввершеннолетние члены Клуба могут посещать Клуб только в присутствии сопровождающего лица, также являющегося членом Клуба. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего члена клуба несет его сопровождающее лицо.

2. Зоны раздевалок, душевых, спа-зона, солярий

2.1. Правила безопасности данных зонах носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих табличек и указателей на территории Клуба, а также Правил сети фитнес-клубов Kometa. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

2.2. В спа-зоне, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, также полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба. Требуется использовать закрытую резиновую обувь, исключая скольжение.

2.3. При посещении сауны или хаммама запрещается трогать и регулировать специальное оборудование, датчики и вентили; запрещается трогать, занавешивать или лить воду/жидкости на каменки и иное раскаленное оборудование. Указанные действия могут привести к риску для здоровья и жизни как вашей, так и иных посетителей. Следует учесть, что в саунах деревянные полы, стены, потолок и скамьи, поэтому розлив жидкостей, гелей в т.ч. в целях вашего желания ароматизации сауны строгойше запрещено. Вы рискуете устроить пожар и причинить существенный вред здоровью и даже жизни своей и других людей, а также имуществу Клуба, имуществу иных лиц, иных арендаторов в торговом центре.

- 2.4. Рекомендуется посещать сауну или хаммам в присутствии хотя бы одного иного посетителя (т.е. если вам станет плохо, то такой посетитель сможет вызвать вам помощь). Несовершеннолетние могут посещать данные зоны только в присутствии сопровождающих лиц.
- 2.5. Не рекомендуется пользоваться сауной и/или хаммамом Членам клуба с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.
- 2.6. Рекомендуется в целях соблюдения гигиены садиться или ложиться только на специально устроенные для этих целей сиденья, и подстелив под себя полотенце.
- 2.7. Следует иметь ввиду, что пребывание свыше одной минуты в сауне или хаммаме вызывает повышение температуры тела.
- 2.8. Член Клуба обязан самостоятельно следить за состоянием своего самочувствия и своевременно покидать указанные зоны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для жизни и здоровья Члена Клуба.
- 2.9. Перед посещением солярия просим вас проконсультироваться со специалистами и проверить отсутствие у вас противопоказаний. При наличии каких-либо противопоказаний и/или в случае приема препаратов и средств, способных ухудшить состояние здоровья Члена Клуба вовремя или после посещения солярия, воздержитесь от посещения солярия. Члену Клуба запрещено загорать в солярии в случае приема веществ, повышающих светочувствительность кожи и способных спровоцировать солнечную аллергию.
- 2.10. Перед посещением солярия ознакомьтесь с правилами его использования.
- 2.11. Требуется защищать глаза с помощью специальных защитных очков, защищать губы специальным бальзамом с УФ-фильтром, защищать грудь одноразовыми стикерами при посещении солярия. Нельзя загорать 2.12. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения, то Вы обязаны прервать сеанс инсоляции.

3. Иные зоны Клуба

- 3.1. Требуется соблюдать общепринятые меры предосторожности и безопасности. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих табличек и указателей на территории Клуба, а также Правил сети фитнес-клубов Kometa. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.
- 3.2. Несовершеннолетние члены Клуба могут посещать Клуб только в присутствии сопровождающего лица, также являющегося членом Клуба. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего члена клуба несет его сопровождающее лицо.

4. Здоровье и личная гигиена

- 4.1. Член Клуба обязан самостоятельно контролировать состояние своего здоровья и здоровья Несовершеннолетнего посетителя, сопровождающим которого он является. Член Клуба обязан регулярно самостоятельно проходить медицинские обследования в целях обеспечения собственной безопасности для здоровья во время занятий физкультурой и спортом.
- 4.2. Члену Клуба следует воздержаться от посещения Клуба при возникновении/наличии у Члена Клуба медицинских противопоказаний, включая, но не ограничиваясь, возникновения острых инфекционных (в том числе кожных) заболеваний, наличия открытых ран, обострения хронических заболеваний, вплоть до момента полного выздоровления или снятия обострения хронических заболеваний.
- 4.3. Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии травм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения в связи с использованием оборудования и инвентаря, а также попаданием крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.
- 4.4. В случае травм или ухудшения самочувствия Член Клуба обязан немедленно проинформировать об этом тренера или сервисного консультанта, а при их отсутствии в зоне нахождения члена клуба – любого находящегося рядом человека.
- 4.5. Любому посетителю, которому стало известно об ухудшении самочувствия другого посетителя или получении им травмы, а равно при подозрении посетителя о том, что другому посетителю стало плохо – требуется незамедлительно уведомить об этом тренера или сервисного консультанта клуба. Не проявляйте равнодушия!