

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ЭЛЛАДА»**

117042, Москва, ул. Южнобутовская, д. 139, Э1, пом II, к 1, оф 48 ИНН/КПП 7727289236/ 772701001 ОГРН 1167746402966 Р/С 4070281040000009222 в «СДМ-БАНК» ПАО БИК 044525685 К/С 30101810845250000685 тел. (495) 970-14-14

## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЯ

утв. Приказом ген. директора ООО «Эллада»  
№ 31/08\_1 от 31 августа 2023г.

Мы уделяем большое значение качеству и безопасности наших услуг. Правила техники безопасности потребителя направлены на предотвращение несчастных случаев во время нахождения в Клубе. Правила являются неотъемлемой частью договора предоставления фитнес-услуг. Просим ознакомиться с данными Правилами и соблюдать их, тогда Ваша тренировка станет максимально безопасной.

Вы самостоятельно несете риски, связанные с несоблюдением Правил техники безопасности потребителя, однако наш персонал имеет право контролировать их соблюдение, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие Правила.

### О ЧЕМ ЭТИ ПРАВИЛА?

1. Термины, которые мы используем
2. Перед началом занятий
3. Общие правила участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях
4. Тренажерный зал
5. Кардиозона
6. Зона единоборств
7. Групповые занятия
8. Бассейн
9. Сауна, хамам
10. Детский фитнес
11. Внештатные и аварийные ситуации

### 1. ТЕРМИНЫ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ

- Клуб – ООО «Эллада», ОП г. Москва, п. Московский, МКАД-47км., вл 31 стр.1, ИНН 7727289236 КПП 715145001.

- Член клуба – лицо, которое получает услуги Клуба на основании договора (контракта) предоставления фитнес-услуг, который заключен с самим этим лицом, с группой лиц или с юридическим лицом.
- Потребитель – посетитель Клуба: член клуба, гость члена клуба, лицо, получающее разовую услугу.
- Правила – Правила техники безопасности потребителей.

## 2. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Мы рекомендуем проконсультироваться с Вашим врачом о возможных противопоказаниях к участию в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях.
- Консультация с врачом и получение медицинского заключения о возможности заниматься спортом обязательны, если у Вас были/есть:



инфаркт миокарда;  
 катетеризация сердца, коронарная ангиопластика, операции на сердце, трансплантация сердца; нарушения сердечного ритма, кардиостимулятор / имплантируемый сердечный дефибриллятор; врожденные пороки сердца, патологии сердечных клапанов, сердечная недостаточность;  
 сахарный диабет;  
 заболевания почек;  
 плохо контролируемая артериальная гипертензия (артериальное давление более 160/80 мм рт. ст.);  
 атриовентрикулярная блокада II степени;  
 аневризма желудочка сердца, гипертрофическая кардиомиопатия; стеноз левой коронарной артерии;  
 недавний инсульт или транзиторная ишемическая атака;  
 диабетическая ретинопатия, нарушения зрения («мушки» в глазах; нечеткость и двоение изображения; неправильное восприятие формы, цвета и размера объектов; слепые участки в поле зрения);  
 нарушения обмена веществ (тиреотоксикоз, микседема и пр.) в стадии декомпенсации; нарушения электролитного баланса (гипокалиемия, гипомагниемия и пр.);  
 проблемы с костями, суставами, мышцами, связками, сухожилиями, усиливающиеся при физической нагрузке;  
 хронические инфекционные заболевания, в том числе СПИД;  
 психические и физические состояния, при которых нарушается способность адекватно понимать указания тренера и выполнять упражнения;  
 отечность лодыжек;  
 дискомфорт и боль в груди при нагрузке или в покое;  
 боль в левой половине нижней челюсти/шеи, левой руке;  
 неприятное ощущение сильного или нерегулярного сердцебиения при нагрузке или в покое; отдышка при небольшой нагрузке или в покое;  
 потемнения в глазах, головокружения, обмороки, потеря равновесия;  
 отечность лодыжек;  
 чувство жжения, боль, судороги в нижних конечностях при ходьбе на малые дистанции;  
 беременность;  
 иные заболевания или состояния.

- Обязательно предупредите тренера/инструктора об имеющихся противопоказаниях к занятиям спортом или о наличии у Вас перечисленных выше заболеваний/ состояний.
- Пройдите первичную консультацию специалиста Клуба/фитнес-тестирование и получите рекомендации по допустимому для Вас уровню физических нагрузок и рекомендованным видам занятий.
- Не пропускайте первоначальный инструктаж и узнайте о существующих фитнес-программах, спортивном оборудовании, технике безопасности и технике выполнения упражнений. Это поможет Вам быстрее адаптироваться к занятиям.
- Ознакомьтесь с Правилами техники безопасности потребителя.

## 3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Раздел № 3 распространяется на все зоны Клуба.

### Этикет

- При посещении Клуба наденьте бахилы, они предоставляются Клубом.
- Вежливо и уважительно относитесь к другим посетителям, сотрудникам Клуба.
- Бережно относитесь к имуществу Клуба.

### Одежда и обувь

- Используйте удобную спортивную одежду и обувь, которая не стесняет движений и подходит для того вида тренировок, которым вы планируете заниматься.
- Используйте закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

### Гигиена

- Соблюдайте правила личной гигиены и чистоту.
- Полотенца, предоставленные Клубом, используйте исключительно для гигиены тела, не бросайте их на пол, не вытирайте ими обувь и/или иные личные предметы, не оставляйте их в банных комплексах.
- По окончании использования полотенце/халат сдайте их в специально отведенные места.

### Тренировка/участие в спортивном мероприятии

- Начиная любую тренировку с разминки, это подготовит организм к физическим нагрузкам, увеличит гибкость мышц и поможет избежать травм.
- Следуйте рекомендациям тренера/инструктора. Тренер/инструктор может запретить Вам участие в занятии/спортивном мероприятии, если такое участие может негативно отразиться на Вашем здоровье или на безопасности других посетителей Клуба.
- Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Помните: занятия спортом должны быть регулярными, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.
- Следите за своим самочувствием. Если Вы ощутили какие-либо необычные симптомы, например, тошноту, отдышку при небольшой нагрузке или в покое, потемнение в глазах, головокружение, нерегулярное сердцебиение, боль и иные дискомфортные ощущения, немедленно прекратите выполнение упражнений и сообщите о данных симптомах тренеру.
- Заканчивайте тренировку заминкой. Во время заминки пульс постепенно снижается, организм плавно переходит от интенсивных физических нагрузок к спокойному состоянию. Восстановительная часть после тренировки значительно снижает вероятность получения травмы.
- Если Вы использовали спортивный инвентарь, верните его на специально отведенное место, зафиксировав и/или приведя его в безопасное нерабочее положение.

## **ЗАПРЕЩЕНО:**

- Заниматься, посещать сауну/хамам при плохом самочувствии, в период обострения хронического заболевания, в т.ч. при наличии инфекционных заболеваний.
- В период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, не предназначенные для беременных.
- Тренироваться с жевательной резинкой во рту.
- Использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер Клуба (мед, грязевые маски, масла и т.п.)
- Во время занятий носить на шее, на руках предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, кольца, серьги и т.д.). Заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками.
- Оставлять без присмотра детей в возрасте до 13 лет на территории Клуба в т.ч. в раздевалках, бассейне, сауне, банях.
- Посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых, а также находиться в бассейне после 21 ч. вечера детям, не достигшим возраста 16 лет.
- Продолжать занятия, тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного оборудования, инвентаря.
- Курить, в т.ч. электронные сигареты или вапорайзеры, на территории Клуба.
- Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения на территории Клуба.
- Употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, запрещенные медикаменты.
- Принимать и хранить пищу в местах, предназначенных для тренировок.
- Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели.
- Самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий со специалистом фитнес-объекта (например, Pilates Allegro, Reformer, Cadillac, Chair, Gyrotonic, RPM и др.).
- Самостоятельно заниматься в зонах/студиях/залах, предназначенных для организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, во время технического перерыва.
- Приносить и использовать собственный спортивный инвентарь или оборудование, бытовые приборы, за исключением случаев, когда использование такого инвентаря, оборудования или приборов согласовано с персональным тренером и Клубом.
- Проносить на территорию Клуба взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие.
- Входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, без разрешения или специального приглашения.

- *Осуществлять иные действия в ущерб правам и интересам других посетителей Клуба.*

#### 4. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

- Посещайте тренажерный зал в специальной спортивной одежде (верхняя часть тела должна быть закрыта) и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.
- Соблюдайте основные принципы построения тренировки, информацию о которых Вы получили при прохождении первоначального инструктажа.
- Перед началом занятий на тренажерах ознакомьтесь и строго соблюдайте положения инструкции, которой оснащен тренажер, а также предупреждающие надписи.
- Не стесняйтесь спрашивать, как работать с тренажером и обратитесь к дежурному инструктору/тренеру.
- При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) подбирайте их вес, исходя из своего уровня подготовленности.
- Упражнение "жим груди" и иные подобные упражнения со свободными весами рекомендуется выполнять в обязательном присутствии инструктора/тренера, поскольку требуется страховка.
- Пользование тренажерами может быть ограничено при проведении профилактических и иных работ.
- В случае выхода из строя (поломки) тренажера сообщите об этом дежурному тренеру/инструктору.
- Если Вы используете спортивное оборудование или инвентарь более одного подхода, будьте внимательны к тем посетителям Клуба, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием/инвентарем.
- Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- По окончании самостоятельных занятий с использованием тренажера приведите его в безопасное нерабочее положение.
- После работы со свободными весами уберите блины со штанг, верните гантели на специально предусмотренную гантельную стойку.
- Во время занятий используйте оборудование (гантели, штанги, блины и пр.) аккуратно и не бросайте его на пол, так как это приводит к повреждению оборудования, мебели, отделки помещений фитнес-объекта, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

#### **ЗАПРЕЩЕНО:**

- Заниматься с голым торсом.
- Заниматься на неисправном тренажере.
- Самостоятельно устранять поломки тренажера.
- Ставить стаканы, бутылки с жидкостью на тренажеры, подключенные к электричеству.
- Брать спортивный инвентарь (блины, гантели и тд.) мокрыми руками.

## 5. КАРДИОЗОНА

- Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере или обратитесь за помощью к дежурному тренеру/инструктору.
- Используйте только спортивную закрытую обувь, с нескользящей подошвой.
- Заходите и сходите с тренажера только при полной его остановке, соблюдая осторожность.
- Во время тренировки на кардиотренажере:
  - не оборачивайтесь назад, Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.
  - не вскрывайте части тренажера, не наклоняйте его.
- Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущиеся части, что спровоцирует опасную ситуацию.
- Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

## 6. ЗОНА ЕДИНОБОРСТВ

- Вход на борцовский ковер разрешен только босиком или в специальной обуви.
- В ходе тренировки следите за техникой выполнения упражнений, строго следуйте указаниям инструктора, соблюдайте дисциплину.
- Длинные волосы уберите в хвост или другую тугую прическу. Ногти занимающегося должны быть коротко острижены.
- Обязательно используйте защитное снаряжение (шлемы, перчатки, бинты, накладки).
- Упражнения с мешком или грушей разрешено только в бинтах или перчатках
- Оборудование зала используйте только с разрешения тренера/инструктора При выполнении упражнений с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия совершать только по команде, выполнять само страховку, страховать партнера.
- Технические элементы выполняйте без причинения вреда партнеру. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

**ЗАПРЕЩЕНО:**  Выполнять действия без команды или действия, не разрешенные инструктором.

## 7. ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

- Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Клубом. В расписание включаются физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия нескольких уровней сложности и уровней подготовленности посетителей Клуба. Требования к уровню подготовленности Вы всегда можете найти в Описании занятий на сайте Клуба или на рецепции Клуба.
- Рекомендуем посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности.

- Во избежание создания травмоопасных ситуаций приходите на групповые занятия без опозданий. Инструктор/тренер имеет право не допустить посетителя Клуба на занятие в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может создать небезопасные условия для занятий.
- Во время занятия строго следуйте указаниям тренера, используйте только спортивный инвентарь и оборудование, указанное инструктором/тренером.
- После окончания занятия верните спортивный инвентарь и оборудование в специально отведенные места.

#### **ЗАПРЕЩЕНО:**

- Пользоваться мобильным телефоном во время занятия.
- Использовать собственную хореографию, игнорировать указания инструктора.
- Присутствие детей на групповых занятиях для взрослых.
- Использование открытых емкостей для воды.

## 8. БАССЕЙН

- Для посещения бассейна администрация Клуба вправе запросить соответствующую справку (заключение об отсутствии противопоказаний для посещения бассейна) и оставляет за собой право не допускать в бассейн лиц, не предоставивших справку для посещения бассейна или не прошедших соответствующий осмотр у медицинского сотрудника ООО «Эллада» (при его наличии). Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов не могут пользоваться бассейном.
- Перед посещением бассейна обязательно примите душ, смойте с себя любые косметические средства, снимите ювелирные и иные украшения.
- Заниматься в бассейне Вы можете только при наличии купального костюма, шапочки для плавания, специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца.
- Входите в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.
- Во время плавания ориентируйтесь на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).
- Не занимайте дорожку, выделенную для скоростного плавания в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.
- Используйте поддерживающие на воде средства (доски для плавания и др.), если навыки плавания еще недостаточно развиты.
- Не используйте оборудование для аквааэробики, ласты, колобашки без разрешения дежурного инструктора.
- При пересечении бассейна поперек (при смене дорожки или при движении к лестнице) подныривайте под располагающимися в бассейне разделительными дорожками, не преодолевайте их сверху.
- Если Вы делаете перерыв в ходе тренировки, расположитесь в углу дорожки с правой ее стороны, чтобы другие посетители бассейна могли спокойно выполнить разворот. Повернитесь лицом в сторону дорожки для того, чтобы следить за действиями других посетителей бассейна и избежать столкновения и, как следствие, травм.

- Если Вы посещаете бассейн с детьми, Вы несете ответственность за жизнь и здоровье ребенка. Объясните детям правила поведения на воде и Не выпускайте их из поля своего зрения.

#### **ЗАПРЕЩЕНО:**

- Плавать поперек бассейна, висеть на разделительных дорожках, играть, прыгать, нырять и иным образом активно вести себя в бассейне.
- Бегать по бортикам бассейна, прыгать с бортиков и со стартовых тумб, способами, угрожающими здоровью, за исключением, когда прыжки проводятся с разрешения и под контролем тренера/инструктора Клуба.
- Использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла, подавать ложные сигналы бедствия.

## 9. САУНА, ХАМАМ

- Рекомендуем посещать сауну/хаммам при хорошем общем самочувствии.
- Во избежание теплового удара используйте головной убор и/или полотенце, не мочите голову перед заходом в сауну/хаммам.
- В саунах/хаммамах, предназначенных для общего пользования мужчинами и женщинами, обязательно используйте купальники/плавки.
- Следите за своим самочувствием и не превышайте рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время пребывания в сауне/хаммаме (в среднем 10 минут). Немедленно покиньте парную, почувствовав дискомфорт (тошноту, головокружение, потерю ориентации, потемнение в глазах).
- Если в сауне/хаммаме Вы находились в положении “лежа”, сядьте и посидите секунд 20-30 и только потом вставайте. Резкие движения усугубят неприятные ощущения вплоть до обморока/потери сознания.
- Воздержитесь от посещения сауны/хаммама после любого вида высокоинтервальных и силовых тренировок во избежание потери ориентации при смене температурных режимов во время выхода из сауны/хаммама. Такой вид нагрузки на организм способен причинить серьезный вред Вашему здоровью.
- Рекомендуем не посещать сауну/хаммам во время беременности.
- Во избежание несчастного случая посещайте сауну/хаммам в присутствии хотя бы одного посетителя Клуба.

#### **ЗАПРЕЩЕНО:**

- Наносить косметические средства (масло, мед, кремы, кофе, скраб, пилинг, ароматические препараты) во избежание перегрева кожи, приступов астмы или аллергической реакции у Вас или других посетителей, а также чтобы избежать порчи оборудования.
- Использовать эфирные масла, настойки, даже если они специально предназначены для этого. Такие вещества легко воспламеняются.
- Сушить одежду и полотенца внутри сауны/хаммама.
- Помещать на камни любые посторонние предметы, а также выливать на них жидкости.



- Читать газеты/журналы внутри сауны/хаммама
- Оставлять в хаммаме/сауне после себя вещи и предметы.
- Посещать сауну, хаммам с открытыми ранами, инфекционными, кожными, а также другими видами заболеваний (тромбоз, онкозаболевания, заболевания щитовидной железы, простудные заболевания, острые стадии любых заболеваний, перенесенные инсульты, инфаркты и т.д.)

## 10. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

- Дети и подростки могут посещать клуб только если они являются членами Клуба (т.е. в отношении них заключен договор оказания фитнес-услуг).
- На детей и подростков в полной мере распространяются Правила, соблюдение их детьми и подростками обязательно.
- Дети младше 13 лет могут посещать Клуб только в сопровождении родителей или сопровождающих (доверенных) лиц не младше 18 лет, которые также должны быть членами или посетителями Клуба.
- Имя и фамилию сопровождающего (доверенного) лица необходимо указывать при оформлении членской карты. В случае замены доверенного лица (для совместного с ребенком посещения фитнес-объекта) необходимо заблаговременно письменно предупредить об этом Клуб и сообщить имя и фамилию нового доверенного лица.
- Родители или сопровождающие (доверенные) лица несут персональную ответственность за детей на территории Клуба и не должны оставлять детей без присмотра, за исключением нахождения ребенка в детской комнате Клуба, на групповых занятиях согласно фитнес-расписанию и на персональных занятиях с инструктором/тренером.
- Клуб не несет ответственность за детей, подростков, оставленных на территории Клуба без присмотра.
- Клуб может устанавливать максимальную и минимальную возрастные границы в зависимости от наличия специально оборудованных зон для проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий с детьми и подростками. Следите за тем, чтобы Ваш ребенок посещал зоны Клуба в соответствии с возрастными ограничениями.
- Детские групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией Клуба. Описание занятий, включая возрастные ограничения и требования к уровню подготовленности Вы можете увидеть на нашем сайте или на рецепции Клуба. Следите за тем, чтобы Ваш ребенок посещал занятия, соответствующие его возрасту и уровню подготовленности.

### Возрастные ограничения при посещении тренажерного зала, групповых занятий:

- Подростки от 13 лет могут посещать групповые занятия по расписанию и бассейн самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей – членов Клуба.
- Подростки от 13 до 17 лет могут посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей.

- Дети от 10 до 13 лет могут посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории.
- Дети от 5 до 9 лет могут посещать только специализированный зал, оборудованный детскими тренажерами.

#### Возрастные ограничения при посещении бассейна, сауны, хамама:

- Дети от 3 до 7 лет могут посещать только детский бассейн Клуба. В детском бассейне дети должны находиться под присмотром инструктора. Родителям вход в воду может быть запрещен. Дети от 3 до 7 лет могут находиться в бассейне для взрослых только при проведении индивидуального занятия.
- Дети от 7 до 13 лет посещают бассейн для взрослых исключительно при проведении индивидуального занятия или специального группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей. Родителям запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.
- Посещение джакузи, паровой бани, сауны, хамама детьми до 13 лет разрешается только в сопровождении родителей.
- Для посещения бассейна детьми дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз с периодичностью не менее одного раза в три месяца.
- Дети, находясь на территории бассейна для взрослых, должны соблюдать следующие правила:
  - не находиться на бортике без специальной обуви;
  - не бегать по бортику;
  - не прыгать с бортика в воду;
  - не использовать джакузи для плавания и игр;
  - не подавать ложные сигналы бедствия, кричать;
  - не совершать действия, которые могут помешать окружающим.

#### Детская игровая комната:

- Детскую игровую комнату посещают дети от 3 до 7 лет.
- Родителям и доверенным лицам не рекомендуется находиться в детской игровой комнате и оставлять там ребенка более чем на 3 ч.

#### **ЗАПРЕЩЕНО:**

- Оставлять детей без присмотра на территории Клуба, исключение – детская комната, детские групповые занятия, детские индивидуальные тренировки.
- Приносить в детскую игровую комнату личные игрушки из дома.
- Посещение Клуба детьми и подростками если имеются:
  - насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
  - признаки диареи (тошнота, кишечная дискинезия);
  - признаки инфекционного заболевания, сыпь;
  - повреждения кожных покровов и слизистых.

## 11. ВНЕШТАТНЫЕ И АВАРИЙНЫЕ СИТУАЦИИ

- В случае возникновения внештатной/аварийной ситуации немедленно сообщите об этом персоналу Клуба, при необходимости ждите получения соответствующих указаний.

### При обнаружении пожара или его признаков:

- Незамедлительно сообщите об этом по телефону 112 или 101, при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, вероятную возможность угрозы людям, а также другие сведения, необходимые диспетчеру пожарной охраны. Кроме того, следует назвать себя и номер телефона, с которого делается сообщение о пожаре, а также сообщить свою фамилию.
- Немедленно оповестить о пожаре или его признаках людей, находящихся поблизости, оповестить персонал Клуба о пожаре с помощью ручных пожарных извещателей и принять необходимые меры для эвакуации всех людей из здания (из опасной зоны).
- При возможности, используя первичные средства пожаротушения, затушить очаг пожара. К тушению следует приступать только в случае, если нет угрозы для жизни и здоровья, и существует возможность в случае необходимости покинуть опасную зону согласно плану эвакуации, использование лифта запрещено.
  - Какое из перечисленных действий является первоочередным, должен решить в каждом конкретном случае сам обнаруживший пожар человек.
  - При возникновении пожара необходимо сохранять спокойствие и не допускать возникновения паники!

### Прочие внештатные ситуации

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратите занятие, сообщите об этом дежурному инструктору, с последующим обращением в ближайший пункт медицинской помощи или вызовом медицинских работников по телефонам 103, 112.
- Если Вы заметили внештатную ситуацию с кем-либо из посетителей (потеря сознания, внезапное плохое самочувствие), сообщите дежурному инструктору, вызовите медицинских работников по телефону 103, 112. При необходимости и возможности помочь дежурному инструктору в оказании первой помощи пострадавшему, окажите такую помощь в соответствии с указаниями инструктора.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ЭЛЛАДА»

117042, Москва, ул. Южнобутовская, д. 139, Э1, пом II, к 1, оф 48 ИНН/КПП 7727289236/ 772701001 ОГРН 1167746402966 Р/С 40702810400000009222 в «СДМ-БАНК» ПАО БИК 044525685 К/С 30101810845250000685 тел. (495) 970-14-14

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ООО «ЭЛЛАДА»  
Шилина А.С./  
«31» августа 2023 г.

Приложение № 2  
к Приказу № 31/08\_1 от 31.08.2023 г.

**МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ/ОГРАНИЧЕНИЯ  
ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ,  
ПРОВОДИМЫХ В Фитнес центре «100%»**

**Противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием:**

- эпилепсия;
- туберкулез;
- хронические гнойные заболевания кожи;
- пороки клапанов сердца, гемодинамически значимые;
- ишемическая болезнь сердца, Стенокардия напряжения;
- гипертоническая болезнь III стадии;
- артериальная гипертония, протекающая с частыми кризами;
- общий выраженный атеросклероз;
- тиреотоксический синдром (диффузный токсический зоб, тиреотоксическая аденома);
- трофические язвы;
- хронический нефрит вне стадии стойкой ремиссии;
- хронические заболевания женских половых органов с частыми обострениями;
- беременность на сроке свыше 3 месяцев (если иное не рекомендовано Вашим врачом письменно);
- беременность любого срока с угрозой выкидыша;
- хронический гнойный отит;
- хронические заболевания придаточных полостей носа с частыми обострениями;
- острый конъюнктивит;
- глаукома III - IV ст.;
- венерические заболевания;
- пиодермия,
- заразные кожные заболевания;
- ихтиоз в выраженной форме;
- чешуйчатый лишай при значительном распространении;
- гельминтозы;
- пароксизмальные формы аритмий, сопровождающиеся выраженными нарушениями гемодинамики;
- наличие сердечной недостаточности.

**Противопоказания к занятиям в тренажерном зале и залах аэробики:**

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.

7. Болезни опорно-двигательного аппарата, в том числе: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома), некомпенсируемые переломы и травмы позвоночника, грыжи, протрузии.
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
  - 9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
  - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
  - 9.3. хронический бронхит со склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента;
  - 9.4. бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
  - 9.5. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
  - 10.1. аневризма аорты сердца;
  - 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
  - 10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени
  - 10.4. стенокардия напряжения с частыми приступами;
  - 10.5. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае Вашим лечащим врачом); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
  - 10.6. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
  - 10.7. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
  - 10.8. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
  - 10.9. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.
  - 10.10. повышенное внутричерепное давление;
11. Болезни органов пищеварения:
  - 11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
  - 11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей:
  - 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
  - 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
  - 12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
  - 12.4. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
- 12.5. Хронические колиты, в стадии обострения
13. Заболевания почек:
  - 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
  - 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
  - 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим выраженными функциональных нарушений или осложнений;
  - 13.4. липидно-амилоидный нефроз.
14. Болезни эндокринных желез:
  - 14.1. гипогликемическая болезнь;
  - 14.2. гипотиреоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; 14.3 диабет несахарный;
  - 14.4. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
  - 14.5. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы;
  - 14.5. хронический тиреоидит.
15. Болезни обмена:
  - 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
  - 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
16. Патологический климакс.

**Состояния, требующие специального внимания и предосторожности (с учетом индивидуальных письменных врачебных рекомендаций):**

1. Нарушение проводимости:

- 1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
- 1.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
2. Ретинопатия III степени.
3. Стенокардия напряжения и др. проявления коронарной недостаточности.
4. Тяжелая анемия.
5. Выраженное ожирение.
6. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
7. Выраженные психоневротические расстройства.
8. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

**Применение некоторых лекарств:**

1. препаратов наперстянки;
2. блокаторов адренергических бета рецепторов и препаратов подобного действия.

**Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:**

1. Сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника;
2. плоскостопие III степени;
3. нарушение связочного аппарата суставов;
4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав). 9. болезнь Бехтерева;
10. осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;
12. выраженные и частые головокружения;
13. психические заболевания различной степени выраженности;
14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертензия, опухоли и т.п.);
15. наличие онкологических заболеваний;
16. туберкулез костей и суставов;
17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей;
18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

**Дополнительные противопоказания к занятиям аэробикой:**

1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе, протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
4. варикозное расширение.

**Дополнительные противопоказания к занятиям танцами:**

1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
3. при некомпенсированных заболеваниях почек;
4. при грыже межпозвонкового диска.

**Дополнительные противопоказания к занятиям Антигравити:**

1. глаукома (группа глазных заболеваний, характеризующаяся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва);
2. операция на глазах менее, чем за 6 месяцев до занятия;
3. отслоение сетчатки - Гипертония (повышенное кровяное давление);
4. низкое кровяное давление;
5. повышенное артериальное, внутричерепное и глазное давление;
6. сердечная недостаточность и прочие сердечные заболевания любого рода;
7. инсульт/ инсульты в анамнезе;
8. эпилепсия и любые психические расстройства;
9. грыжа пищеводного отверстия диафрагмы или спинная нестабильность;
10. некомпенсируемые переломы и травмы позвоночника, грыжи и протрузии;
11. отиты, синуситы и риниты в стадии обострения;
12. заболевания суставов в стадии обострения;
13. заболевания ЖКТ в стадии обострения;
14. измененное состояние сознания;
15. беременность

Не стоит идти на занятия Антигравити после косметологической инъекции (в т.ч. ботокса), если после процедуры прошло меньше 6 часов.

Примечание только для девушек: не рекомендуется выполнять перевёрнутые позы во время менструации.

**Дополнительные противопоказания к силовым занятиям:**

1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
2. нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (противопоказаны упражнения в положении наклона);
3. тяжелые формы бронхита и астмы;
4. высокая степень близорукости.

**Полностью исключаются во время беременности:**

1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),
2. глубокие и резкие приседания,
3. наклоны,
4. активные растяжки и прогибы спины,
5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

**В случае самостоятельных занятий фитнесом, а также занятий в виде персональной тренировки или групповой тренировки клиент заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения выбранных им тренировок, занятий и получения в Клубе физкультурно-оздоровительных и иных сопутствующих дополнительных услуг. Клиент подтверждает факт ознакомления с настоящими Противопоказаниями/ограничениями, учитывает их при выборе занятий, тренировок, иных услуг Клуба и согласен с тем, что Фитнес центр «100%» ООО «ЭЛЛАДА» не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью занимающегося в результате игнорирования рекомендаций врача или настоящих Противопоказаний/ограничений, предоставления им недостоверных сведений о состоянии здоровья.**

**Дополнительные (к вышеперечисленным) противопоказания к занятиям детей и подростков:**

1. резкая диспропорция между длиной конечностей и туловищем, выраженная «разболтанность» суставов и позвоночника), болезни позвоночника и их последствия,
2. выраженная деформация верхних конечностей, исключающая возможность безопасного выполнения упражнений выбранного направления,
3. выраженная деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной клетки,
4. выраженная деформация таза, влияющая на статику тела или нарушающая биомеханику ходьбы, плоскостопие,
5. нервно-психические заболевания,
6. травмы центральной и периферической нервной системы, умственная отсталость,
7. органические заболевания центральной нервной системы,
8. пороки сердца, другие болезни сердца,
- 9.нейроциркулярная дистония,
10. хронические неспецифические заболевания легких, сопровождающиеся нарушениями функции дыхания,
11. бронхиальная астма,
- 12.заболевания крови и кроветворных органов,
13. грыжи, геморрой,
14. травмы и заболевания глаз,
- 15.кожно-венерические заболевания,
16. инфекционные заболевания

**В случае направления ребенка на тренировку, занятие (самостоятельные занятия фитнесом, персональной тренировки или групповой тренировки) клиент как законный представитель ребенка подтверждает, что письменно проинформирован Клубом о медицинских противопоказаниях для получения детьми физкультурно-оздоровительных услуг в Клубе, заявляет и гарантирует, что направляемый им на тренировку/занятие ребенок не имеет медицинских противопоказаний для посещения выбранных им тренировок, занятий и получения в Клубе физкультурно-оздоровительных и иных сопутствующих дополнительных услуг. Клиент подтверждает факт ознакомления с настоящими Противопоказаниями/ограничениями, учитывает их при выборе для ребенка занятий, тренировок, иных услуг Клуба. Клиент принимает на себя ответственность за состояние здоровья своего ребенка, посещающего Клуб с согласия клиента. Клиент проинформирован о способах и методах проведения тренировок, занятий для детей в Клубе, о возможности получения травм во время тренировок, занятий, и о необходимости соблюдения ребенком всех мер предосторожности при выполнении упражнений, при работе со спортивным оборудованием, инвентарем, Клиент согласен с тем, что Фитнес центр «100%» ООО «ЭЛЛАДА» не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью ребенка в результате игнорирования им рекомендаций врача или настоящих Противопоказаний/ограничений, предоставления им недостоверных сведений о состоянии здоровья ребенка.**