

ООО «ФИТНЕС ДОМ ОДИНЦОВО»

143002, Московская область, г. Одинцово, п ВНИИССОК, улица Дениса Давыдова, 7, этаж 4
помещение VI, ИНН 5032344388 КПП 503201001.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЯ

утв. Приказом директора ООО «ФИТНЕС ДОМ ОДИНЦОВО»

№ 32-ОТ от 23.08.23

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 – фитнес-центр LIME FITNESS, расположенный по адресу: 143002, Московская область, г. Одинцово, п ВНИИССОК, улица Дениса Давыдова, 7, этаж 4 помещение VI, ИНН 5032344388 КПП 503201001 и действующие под этим товарным знаком юридические лица.

- 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;
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;
отдых 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

- Начинайте 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 22 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 закрытой 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 от 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, предназначенной для борьбы.
- 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 «Спорт-Одинцово» (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:

- Занимать дорожки, для плавания, где проводятся групповые или индивидуальные занятия.
- 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/хамама
- Оставлять в хамаме/сауне после себя вещи и предметы.
- Посещать сауну, хамам 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 14 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.
- Обязательно сообщите о наличии у ребенка какого-либо заболевания, требующего периодического приема лекарственных препаратов и о наличии риска экстренных ситуаций, связанных с данным заболеванием, путем внесения этой информации в анкету при оформлении договора оказания фитнес-услуг.
- 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.
- Используйте детскую раздевалку для переодевания детей от 3 до 8 лет включительно. Переодевание детей указанной возрастной категории во взрослых раздевалках запрещено.

- Смену подгузников осуществляйте в специально отведенных зонах – раздевалка, пеленальная комната, туалет.

Возрастные ограничения при посещении тренажерного зала, групповых занятий:

- Дети младше 11 лет могут посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории.
- Дети от 11 до 14 лет могут посещать тренажерный зал при проведении индивидуального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории. Возможно посещение тренажерного зала в сопровождении одного из родителей на основании заявления от родителей, согласованного с менеджером департамента и справки от педиатра, разрешающей посещение ребенком тренажерного зала.

Для начала занятий в обязательно прохождении физиологического тестирования.

- Подростки от 14 лет могут заниматься в тренажерном зале самостоятельно при наличии:
 - письменного заявления от родителей, согласованного с менеджером тренажерного зала, фитнес-директором;
 - письменной рекомендации врача Клуба;
 - справки от педиатра о допуске к занятиям в тренажерном зале;
 - положительных результатах физиологического тестирования.

Возрастные ограничения при посещении бассейна, сауны, хамама:

- Дети до 3 лет могут посещать групповые уроки в бассейне только в присутствии родителей/совершеннолетних сопровождающих.
- Дети до 7 лет включительно могут посещать детский бассейн.
- Дети до 14 лет посещают бассейн только при непосредственном сопровождении родителя, совершеннолетнего сопровождающего или специалиста Клуба.
- Обязательно наличие купального костюма, специальной сменной обуви и шапочки для плавания. Детям до 1 года шапочка для плавания не требуется.
- Дети до 4 лет могут посещать бассейн только при наличии специальных плавательных памперсов или трусиков для плавания.
- Посещение джакузи, паровой бани, сауны, хамама детьми до 14 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 с 2 до 10 лет. Дети до 2 лет могут находиться в этой комнате только в сопровождении родителя или совершеннолетнего сопровождающего.
- Время пребывания ребенка в детской игровой комнате – не более 3 часов в день.
- Дети с 11 до 13 лет допускаются в игровую комнату только в зону ожидания.
- Возрастные ограничения для использования оборудования и игровых зон детской игровой комнаты:
 - детская горка с бассейном из шариков – от 2 до 4 лет;
 - лабиринт от 4 до 10 лет;
 - зона ожидания – от 11 до 13 лет.

- 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.
 - Приносить в детскую игровую комнату еду.
 - 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 ощущениях 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.