**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности и правилам занятий**

 **1. ЗАЛ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

 **фитнес-клуба bodyboom**

**Зал групповых программ –** это специализированное помещение для занятий фитнесом.

Допуск в залы осуществляется только с тренером на **индивидуальное** или **групповое занятие**, согласно действующему расписанию:

- **индивидуальное занятие** – персональная тренировка с тренером по любому из направлений фитнеса;

- **групповое занятие** – тренировка с группой клиентов клуба по любому из направлений фитнеса по расписанию.

В свободное от тренировок по расписанию время, залы закрыты на ключ, ключи предоставляются только тренерскому составу клуба.

Клиенту без тренера будет отказано в самостоятельном доступе в зал.

Любой из перечисленных видов занятий в зале групповых программ ***имеет статус повышенной опасности***, поэтому каждый пользователь должен соблюдать ряд **правил и требований** для своей безопасности.

1. Перед посещением групповых программ желательно *проконсультироваться с терапевтом* и *сделать ЭКГ с нагрузкой* для подтверждения готовности занятий фитнесом.
2. Перед посещением зала групповых программ необходимо внимательно ознакомиться с действующим расписанием групповых программ: изучить описание классов и требуемые уровни подготовки для занятий.
3. Нужно дать *адекватную оценку собственному уровню подготовки* и выбрать направление групповых программ, согласно своим *физическим возможностям*.
4. В случае невозможности самостоятельного выбора просьба *проконсультироваться с личным менеджером* и *записаться на подарочную персональную тренировку* к тренеру для составления индивидуального тренировочного плана с рекомендациями.
5. Посещение зала групповых программ возможно в спортивной форме и **сменной** спортивной обуви (кроссовки!), за исключением специальных классов (софт программы – носки, танцевальные программы – туфли, джазовки).
 Клиенты в уличной обуви могут быть удалены тренером с тренировки без объяснения причин за нарушения правил клуба.
Клиенты в несоответствующей формату занятия обуви (например, тренировка по степ-аэробике требует наличие амортизации и фиксации голеностопа, а клиент пришел в теннисных тапочках) так же могут быть удалены тренером из зала по причине повышенной травмоопасности.
6. На тренировке при себе необходимо иметь бутылку с водой и небольшое полотенце.
7. Все гаджеты клиента должны быть переведены в *бесшумный режим*, чтобы не мешать комфорту остальных занимающихся и не отвлекать тренера в процессе работы.
8. Администрация не несет ответственности за личные вещи, оставленные в зале групповых программ без присмотра.
9. Существует двойной допуск на групповые тренировки:
- *свободный* – беспрепятственное посещение любой тренировки;

- *по записи* – на некоторые групповых программ действует предварительная запись и число клиентов на занятии строго лимитировано; такие тренировки в расписании стоят с пометкой «карандаш», что означает наличие записи.
Запись на тренировки осуществляется только в электронном виде через личный кабинет клиента на сайте [www.bodyboom.ru](http://www.bodyboom.ru) или через мобильное приложение, запись открывается за 24 часа до занятия.

1. Заходить в зал нужно заблаговременно – за 3-5 минут до начала занятия, чтобы подготовить свое рабочее место и инвентарь для тренировки.
Строго воспрещается заходить в зал, если предыдущая группа еще тренируется или производит уборку инвентаря!
2. *При опоздании на тренировку более, чем на 10 минут, тренер в праве отказать клиенту в доступе по причине высокого риска получения травмы клиентом!*
3. При наличии медицинских противопоказаний необходимо поставить об этом в известность инструктора до начала тренировки, чтобы тот смог оценить программу тренировки, дать рекомендации и предложить альтернативу.
В случае обострения болей, ухудшения самочувствия или получения травмы клиентом по причине замалчивания им фактов о своем здоровье, клуб и инструктор не несут ответственность за последствия.
4. Перед началом тренировки следует внимательно выслушать ***introduction***, вводную часть тренировки и рекомендации по технике безопасности, чтобы удостовериться в соответствии формата тренировке уровню личной подготовки и быть готовым к нагрузке.
5. В течение занятия нужно четко слушать команды тренера и в точности следовать его указаниям по соблюдению техники выполнения упражнения с целью сохранения здоровья и неполучения травмы. В случае невозможности выполнения упражнения по причине ограничения двигательной активности, необходимо попросить тренера дать альтернативу (другую вариацию данного упражнения или аналогичное упражнение на ту же целевую мышечную группу).
6. Категорически запрещено выполнять во время занятия собственные упражнения, отличные от того, что дает тренер, и вставлять свою «авторскую» хореографию в кардио и танцевальные направления, если этого не просит тренер, так как все это чревато получением травмы ввиду отсутствия специального профильного инструкторского образования у клиента.
Собственная хореография и авторские программы допустимы при самостоятельных тренировках в тренажерном зале!
7. Во время группового занятия просьба соблюдать питьевой режим. Для этого постоянно иметь при себе бутыль с чистой питьевой водой, пить часто, маленькими глотками.
8. Во время выполнения упражнений необходимо бережно относиться к фитнес-оборудованию и использовать его строго по назначению. Бросать оборудование запрещено и является нарушением правил клуба.
9. Аэробные коврики предназначены для выполнения упражнений сидя или лежа; упражнения, стоя на ковриках, возможны только без обуви – в носках.
 **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО ВСТАВАТЬ В ОБУВИ НА КОВРИКИ!!!**
10. *Температурный режим* во время занятия может *корректировать только ИНСТРУКТОР*! Клиенту категорически запрещено самостоятельно включать-выключать кондиционер или изменять его настройки, а так же открывать окна.
Для решения вопроса о температурном режиме во время занятия следует обратиться к инструктору.
11. Занятия проходят в рабочей зоне зала. Строго запрещено собственное размещение и размещение своего инвентаря в зонах, отведенных для хранения оборудования, с целью свободного доступа к оборудованию и обеспечения безопасности самого занимающегося.
12. Максимальный уровень громкости музыкального сопровождения выверен и является допустимым по всем нормам. Ответственность за музыкальное сопровождение несет инструктор.
13. После завершения занятия необходимо вернуть оборудование в изначальное состояние (разобрать штангу, опустить подъем степ-платформы, сложить коврик и т.д.) и вернуть оборудование в специальную зону для хранения на отведенное место.
14. Если Вам необходимо покинуть тренировку до завершения занятия, просьба изначально вставать ближе к месту хранения оборудования, чтобы при заблаговременной уборке не причинять беспокойства окружающим и не травмировать кого-то по неосторожности.

Желательно свести случаи заблаговременного покидания тренировки до ее официального завершения к нулю.

1. Свои пожелания, положительные отзывы о тренере и о формате Вы можете оставлять как в письменном (книга предложений), так и в электронном виде (официальные группы bodyboom в социальных сетях, 2GIS, Яндекс.Карты).

**2. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
фитнес-клуба bodyboom**

**Тренажерный зал –** это специализированное помещение для занятий фитнесом.

Допуск в тренажерный зал свободный при наличии действующей клубной карты согласно режиму работы клуба.

Тренировочная зона *покидается клиентами за 30 минут до закрытия клуба*.

Тренировки в тренажерном зале могут быть:

***- самостоятельными*** – собственная «авторская» методика тренинга с использованием блочных тренажеров, нагружаемых тренажеров, свободных весов и другого фитнес-инвентаря;

***- с тренером*** – индивидуальное занятие с личным тренером по специально-разработанной под клиента фитнес-программе для решения определенной тренировочной цели с использованием любого вспомогательного оборудования в зале.

Любой из перечисленных видов занятий в тренажерном зале ***имеет статус повышенной опасности***, поэтому каждый пользователь должен соблюдать ряд **правил и требований** для своей безопасности.

1. Перед посещением тренажерного зала желательно *проконсультироваться с терапевтом* и *сделать ЭКГ с нагрузкой* для подтверждения готовности занятий фитнесом.
2. Посещение тренажерного зала возможно в спортивной форме и **сменной** спортивной обуви (кроссовки!).
 Клиенты в уличной обуви могут быть удалены любым тренером из зала без объяснения причин за нарушения правил клуба.
Клиенты в несоответствующей формату силового зала обуви (например, сланцах) так же могут быть удалены тренером из зала по причине повышенной травмоопасности!
3. На тренировке при себе необходимо иметь бутылку с водой и небольшое полотенце.
4. Все гаджеты клиента должны быть переведены в *бесшумный режим*, чтобы не мешать комфорту остальных занимающихся.
5. Администрация не несет ответственности за личные вещи, оставленные в зале без присмотра.
6. Перед первым посещение тренажерного зала *рекомендуем воспользоваться услугой:* ***подарочная персональная тренировка*** – полноценное индивидуальное занятие с фитнес-тренером по предварительной записи для знакомства с техникой безопасности и правилами работы, а так же получения полноценной консультации по тренировкам, питанию и достижению тренировочной цели.
Услуга является *подарочной* и входит в клубную карту клиента при первичной покупке карты.
Данной услугой можно воспользоваться повторно в случае перерыва в тренировках 12 месяцев и более без продления клубного членства.
*Услуга оказывается по предварительной записи*, клиент вправе выбрать тренера самостоятельно.
7. ***Первые тренировки*** в зале лучше проводить под контролем специалиста и ***воспользоваться услугой «персональный тренинг»,*** не включенной в клубную карту.
Стоимость разового персонального занятия варьируется от 900 до 1500 рублей в зависимости от квалификации тренера и условий\*
\*тренировка в блоке или разовая тренировка
8. Перед стартом занятий на силовых тренажерах необходимо *провести качественную разминку:*- кардио – с помощью любого кардио тренажера или скакалки;
- суставную – произвольная суставная гимнастика и предварительная растяжка.
Общее время разминки должно быть не менее 7-10 минут суммарно.
9. Приступая к тренировке, нужно руководствоваться *базовыми тренировочными принципами* и составлять программу таким образом, чтобы в течение недели тренировать все тело в комплексе.
Ознакомиться с базовыми тренировочными принципами и составить грамотную программу тренировок поможет *персональный тренер.*
10. На тренировке нужно четко понимать зонирование зала:
*- кардио зона;
- зона свободных весов и силовых тренажеров (повышенная травмоопасность);
- зона блочных тренажеров.*

Новичкам следует первое время избегать зону свободных весов и силовых тренажеров, чтобы отработать технику упражнений с весом собственного тела и укрепить мышцы с использованием блочных тренажеров. Рекомендованный период адаптации – 3-4 недели.

1. При работе с тренажерами необходимо четко соблюдать технику безопасности, при невозможности отрегулировать тренажер самостоятельно – обращаться к дежурному тренеру в зале (или любому тренеру в шаговой доступности).
2. Чтобы правильно ориентироваться по тренажерам, необходимо внимательно изучить инструкцию на самом тренажере (при ее наличии), где красным выделена целевая мышечная группа, а картинки исходное и конечное положение при выполнении упражнения.
3. Самой безопасной для новичка является работа в диапазоне 12-15 повторений в 2-3 подходах на 1 целевую мышцу и переход к следующей мышечной группе (смена упражнения).
4. Следует уделять внимание правильному дыханию при силовой работе: выдох должен происходить на усилие (подъем, тяга и тд.).
5. При работе со свободными весами (штанги, гантели) необходимо обязательно позвать дежурного тренера для страховки. ***Без страхующего выполнять упражнения запрещено!***

В качестве страхующего может выступать тренировочный партнер.

1. Атлетические пояса и перчатки являются индивидуальным инвентарем занимающегося. Клуб не обязан предоставлять его по требованию.
2. Оснащение клуба по количеству единиц силового и кардио оборудования является регламентированным и принятым администрацией клуба. Закуп дополнительных единиц оборудования или инвентаря, вне утвержденного списка, невозможен.
Желающим разнообразить свои тренировки за счет включения в тренировочный процесс мелкого спортивного инвентаря (мягкие петли для кинезотерапии, скакалки со счетчиком, ролики для МФР и т.д.) разрешается принести его с собой и использовать в зале исключительно для собственных тренировок.
Хранение данного инвентаря клиента в клубе не предусмотрено.
Клуб не несет ответственности за оставленные без присмотра личные вещи, в том числе личный спортивный инвентарь.
3. *После тренировки необходимо разобрать тренажер и разместить инвентарь на отведенные места.*
Диски для штанги размещаются по весу на разном уровне. Гантели и штанги хранятся на стойках. Мелкий фитнес-инвентарь на стойках. Коврики на перекладине.
4. Во время выполнения упражнений необходимо бережно относиться к фитнес-оборудованию и использовать его строго по назначению. Бросать оборудование запрещено и является нарушением правил клуба.
5. Аэробные коврики предназначены для выполнения упражнений сидя или лежа; упражнения, стоя на ковриках, возможны только без обуви – в носках.
 **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО ВСТАВАТЬ В ОБУВИ НА КОВРИКИ!!!**
6. *Температурный режим* во время занятия может *корректировать только ТРЕНЕР*! Клиенту категорически запрещено самостоятельно включать-выключать кондиционер или изменять его настройки, а так же открывать окна.
Для решения вопроса о температурном режиме во время занятия следует обратиться к дежурному инструктору (или любому тренеру в поле зрения).
7. Во время занятий в тренажерном зале просьба соблюдать питьевой режим. Для этого постоянно иметь при себе бутыль с чистой питьевой водой, пить часто, маленькими глотками.

**3. БАССЕЙН**

**фитнес-клуба bodyboom ул.Качалова 10**

**Бассейн** – это гидротехническое сооружение, предназначенное для занятий по ***обучению плаванию*** и ***аквааэробике*** взрослых, а также для ***свободного плавания***.

В бассейн допускаются *совершеннолетние* клиенты с активной клубной картой *Ultra*. Допуск в бассейн по электронному ключу.

***Обучение плаванию*** – это индивидуальное занятие с инструктором по постановке правильной технике плавания и изучению различных стилей плавания.
***Аквааэробика*** – это групповое занятие, фитнес-тренировка в воде со специальным оборудованием и по предварительной записи.
***Свободное плавание*** – это дополнительная услуга, включенная в карту клиента, самостоятельное занятие в воде без инструктора.

Любой из перечисленных видов занятий в бассейне ***имеет статус повышенной опасности***, поэтому каждый пользователь бассейна должен соблюдать ряд **правил и требований** для своей безопасности.

1. Перед посещением бассейна и аквааэробики желательно *проконсультироваться с терапевтом* и *сделать ЭКГ с нагрузкой* для подтверждения готовности занятий плаванием и фитнесом в воде.
2. Посещение бассейна возможно при наличии: купальника/спортивных плавок, купальной шапочки, мыла, полотенца, специальной обуви (сланцы, шлепанцы).
3. Перед посещение бассейна необходимо принять душ с мылом, насухо протереться полотенцем, затем надеть купальник, шлепанцы и перейти в зону бассейна.
4. Допуск в зону бассейна осуществляется при помощи электронного ключа, который выдается на ресепшн клуба вместе с ключом от шкафчика.
5. Зайдя в бассейн, необходимо придерживаться правой стороны, где расположен поручень.
6. Снимать сланцы рекомендуется при входе и далее передвигаться по специальным противоскользящим коврикам во избежание случайного падения и, как следствие, травм.
7. Обязателен проход через ножную ванную для санитарной обработки поверхности стоп от загрязнений.
8. Полотенце и электронный ключ располагаются на специальных крючках рядом с чашей бассейна. За оставленные без присмотра личные вещи администрация клуба ответственности не несет.
9. Не рекомендуется брать с собой в бассейн электронные гаджеты (телефон, наушники, смарт-часы), так как влажность может негативно сказаться на их работе.
10. Заходить в бассейн нужно по лестницам, держась обеими руками за поручни с двух сторон, лицом к лестнице. Спуск в чашу бассейна осуществляется спиной к воде, лицом к лестнице, с обязательной страховкой руками за поручни. Через лесенку (минуя одну или две) спускаться запрещено.
11. Запрещено прыгать в бассейн с бортика, заниматься в бассейне без вспомогательных средств (пояс, нудл, доска для плавания) при отсутствии навыков плавания, толкаться, шуметь, подключать собственное музыкальное сопровождение, использовать спортивный инвентарь не по назначению.
12. Тренировка аквааэробики ограничена по времени 45 минутами. Сеанс свободного плавания и индивидуальных занятий с инструктором ограничен 60 минутами.
13. При наличии медицинских противопоказаний необходимо поставить об этом в известность инструктора по аквааэробике до начала тренировки, чтобы тот смог оценить программу тренировки, дать рекомендации и предложить альтернативу.
В случае обострения болей, ухудшения самочувствия или получения травмы клиентом по причине замалчивания им фактов о своем здоровье, клуб и инструктор не несут ответственность за последствия.
14. После любого из занятий в бассейне, до выхода из чаши бассейна, необходимо подплыть к бортику и оставить инвентарь на нем. В случае отсутствия навыков плавания необходимо сначала добраться до лестницы и взявшись за поручень одной рукой, второй выложить инвентарь на край бортика.
15. Выход из бассейна, так же как и вход, осуществляется лицом к лестнице, придерживаясь за поручни обеими руками.
16. При использовании вспомогательного оборудования необходимо сначала убрать его с бортика бассейна и разместить на специально отведенных для хранения местах, передвигаться к которым нужно так же только по противоскользящим коврикам.
17. После уборки оборудования можно покинуть бассейн.
18. Не забудьте взять полотенце и электронный ключ с собой.
19. Выход из бассейна повторно осуществляется через ножную ванну.
20. После выхода из ножной ванны необходимо пройти по противоскользящим коврикам до своей обуви.
21. При выходе из бассейна используется электронный ключ.

**С заботой о Вас и Вашем здоровье, bodyboom**