

Правила охраны труда и личной безопасности для посетителей фитнес-клуба Zfit

1. Общие правила охраны труда и личной безопасности

1.1. Настоящие Правила охраны труда и личной безопасности фитнес-клуба Zfit (далее – Правила) разработаны в соответствии с пунктом 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 № 129.

1.2. Для целей настоящих Правил используются следующие основные понятия:

1.2.1. «заказчик» – физическое лицо, юридическое лицо или индивидуальный предприниматель, имеющие намерение заказать либо заказывающие физкультурно-оздоровительные услуги в пользу потребителя на основании договора об оказании физкультурно-оздоровительных услуг (далее – Договор);

1.2.2. «дистанционный способ» – способ заключения договора посредством использования информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на основании ознакомления потребителя с предложенным исполнителем описанием услуги;

1.2.3. «потребитель» – гражданин, имеющий намерение заказать или приобрести либо заказывающий, приобретающий или использующий услуги исключительно для личных, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности (далее – Потребитель);

1.2.4. «исполнитель» – фитнес-клуб Zfit (далее – Клуб);

1.2.5. «физкультурно-оздоровительная услуга» – деятельность, осуществляемая Клубом, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая в себя в том числе проведение физкультурных мероприятий;

1.2.6. остальные понятия используются в настоящих Правилах в значении, установленных в Правилах Клуба.

1.3. Настоящие Правила размещаются непосредственно у стойки ресепшн Клуба, по адресу: 354008, Краснодарский край, город Сочи, ул. Пирогова, 10 (телефон Клуба:

8 (862) 259-12-59) и на официальном сайте Клуба в сети Интернет: <https://www.zfit-sochi.ru>.

1.4. Потребители обязаны ознакомиться с Правилами до начала пользования услугами и сервисами Клуба, поставить подпись в расписке об ознакомлении с Правилами пользования услугами фитнес-клуба Zfit ООО «Санаторий «Заполярье» (Приложение № 2 к Договору-оферты на оказание услуг фитнес-клуба Zfit).

1.5. Потребителям при проведении занятий в Клубе требуется соблюдать настоящие Правила, Правила Клуба, правила личной гигиены, правила самоконтроля, расписание занятий, установленные правила во время занятий, обеспечивать соответствие своей экипировки условиям тренировок, следить за своим психоэмоциональным состоянием.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить сотруднику Клуба, который сообщает об этом администрации Клуба и медицинской службе. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом дежурному тренеру или администрации Клуба.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / [zfit-sochi.ru](https://www.zfit-sochi.ru)

Основными возможными причинами травм на занятиях на тренировках являются: недостаточная общефизическая подготовленность, неудовлетворительное состояние здоровья, недисциплинированность.

2. Правила охраны труда и личной безопасности во время занятий в тренажерном зале

2.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.2. Запрещается посещение тренажерного зала детьми до 14 лет.

2.3. Несовершеннолетние лица от 14 до 18 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только с тренером, при непосредственном присутствии родителя и/или сопровождающего лица.

2.4. Тренер тренажерного зала вправе прервать тренировку, проводимую родителем и/или сопровождающим лицом с нарушением охраны труда или личной безопасности, или подвергающую безопасность окружающих или наносящую вред здоровью ребенка.

2.5. В целях собственной безопасности Потребителю необходимо пройти вводную тренировку.

2.6. Тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготавливает организм к последующей работе.

2.7. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица с закрытым торсом и исключительно в закрытой обуви (кроссовках), предназначенной для занятий спортом. В целях соблюдения гигиены во время занятий на тренажерах Потребителю рекомендуется пользоваться полотенцем, который необходимо класть на тренажер перед выполнением упражнений.

2.8. Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы), Клуб извещает об этом объявлением, размещенным на тренажере на видном месте.

2.9. В случае обнаружения неисправностей (надрыв, скручивание, перегиб) троса, механические повреждения) сообщить об этом тренеру зала либо администратору клуба. Запрещается работа на неисправных тренажерах.

2.10. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или тренером.

2.11. После окончания тренировки со свободными весами Потребитель должен вернуть блины и гантели на специально отведенные для них места.

2.12. В тренажерном зале запрещаются занятия игровыми видами спорта.

2.13. В случае возникновения острого недомогания во время занятий в тренажерном зале для получения первой помощи Потребитель обязан незамедлительно обратиться к дежурному тренеру в зале или администратору на ресепшене.

2.14. Запрещается приступать к занятиям в зале при наличии незаживших травм и общем недомогании.

2.15. Соблюдение правил охраны труда и личной безопасности во время занятий на кардио-оборудовании (беговая дорожка, эллипсоид, подъем по лестнице, велотренажер).

2.15.1. При длительном нахождении на любом кардио-оборудовании (более 10 минут), особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечить себя запасом воды или специальными спортивными напитками, поддерживающих необходимый уровень гидратации организма.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

Не ставить на кардио-тренажеры жидкости в открытой упаковке, за исключением специальных бутылок для питья (бутылка с крышкой). Не использовать тренажер, если на его функциональные части попала вода.

2.15.2. При разговоре во время пребывания на любом кардио-оборудовании или при поступлении звонка по мобильному телефону, необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому. Запрещается сходить и спрыгивать с тренажера до его полной остановки. При этом необходимо пользоваться боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем) и поручнями для поддержания равновесия.

2.15.3. По возможности воздержаться от разговоров с другими людьми, находящимися в одном помещении. Необходимо контролировать безопасную дистанцию до тренажера (движущихся частей) с людьми, находящимися вблизи тренажера.

2.15.4. Соблюдать осторожность, перемещаясь у тренажера, следить за проводами тренажеров и не наступать на них.

2.15.5. Запрещается заниматься босиком или в обуви, не предназначенной для занятий спортом.

2.16. Соблюдение правил безопасности на беговой дорожке.

2.16.1. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т.д.).

2.16.2. Нельзя запускать тренажер, стоя на полотне. Вы должны сначала встать на боковые полозья, держась за ручки тренажера, включить дорожку, дождаться, пока лента начнет двигаться, затем аккуратно встать на нее и начать движение. Только после этого вы можете увеличивать скорость и угол наклона ходьбы.

2.16.3. Начинайте движение на медленной скорости, никогда не вставайте на движущееся полотно.

2.16.4. При пользовании беговыми дорожками прикрепляйте к одежде специальный зажим на шнуре, идущий к магнитному ключу экстренной остановки тренажера.

2.16.5. Следите за техникой движения, особенно во время бега. Ставьте стопу ровно, двигайтесь по середине полотна, не заваливайте колени вовнутрь.

2.16.6. Работайте руками: держась за ручки тренажера, вы снижаете эффективность тренировки.

2.16.7. Держите спину ровно, смотрите перед собой, а не вниз. Если сомневаетесь, правильно ли вы двигаетесь, попросите посмотреть на себя во время занятия тренера или друга, либо снимите себя на камеру во время бега и самостоятельно оцените технику.

2.16.8. Находясь на беговой дорожке, запрещается оборачиваться назад, боком к ходу движения беговой дорожки, а также воздерживаться от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере.

2.16.9. Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке Потребитель уронил что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому и только потом поднять упавшую вещь.

2.16.10. Если что-либо попало внутрь тренажера (полотенце, ключ и т.п.) необходимо обратиться за помощью к администрации Клуба.

2.17. Соблюдение правил безопасности на эллиптическом кросс-тренажере.

2.17.1. При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения необходимо держаться за неподвижные ручки тренажера.

2.17.2. Держите спину ровно, смотрите перед собой.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

2.17.3. Убедитесь в том, что стопы плотно прилегают к педалям.
2.17.4. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость движения.
2.17.5. Двигайтесь только вперед.
2.17.6. Не останавливайтесь резко.
2.17.7. Сходите с тренажера только после полного прекращения движения тренажера.

2.18. Соблюдение правил безопасности на велотренажёре.

2.18.1. При работе на велотренажерах устанавливайте высоту сиденья таким образом, чтобы нога в самой дальней точке движения педалей не выпрямлялась в колене полностью.

2.18.2. Следите за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим вам образом.

2.18.3. Прижмите таз и спину к опоре тренажера (горизонтальный велотренажёр). При работе на вертикальном велотренажёре сохраняйте все естественные изгибы позвоночника.

2.19. Охрана труда и личная безопасность во время занятий со штангами/гантелями/гириями.

2.19.1. В исходном положении, а также когда берем вес с пола - держите спину ровно сохраняя естественные изгибы позвоночника, взгляд направьте перед собой, напрягите мышцы корпуса и приведите лопатки к позвоночнику.

2.19.2. При работе со свободными весами стоя, поставьте ноги на комфортное расстояние друг от друга, центр тяжести должен смещаться на середину свода стопы. Стопы развернуты по направлению коленного сустава, сам коленный сустав находится в чуть согнутом положении.

2.19.3. При работе со свободными весами сидя и лежа, так же сохраняйте естественные изгибы позвоночника, взгляд направьте по направлению тела, ноги упирайте в пол или специальные платформы, напрягите мышцы корпуса, приведите лопатки к позвоночнику.

2.20. Охрана труда и личная безопасность во время занятий на блочных/стековых тренажёрах.

2.20.1. Прежде чем приступить к работе на тренажёрах (горизонтальный жим сидя, вертикальная тяга, отведение плеча сидя в тренажере), необходимо настроить тренажёр индивидуально под вас (высота сиденья и опоры, амплитуда движения, вес отягощения).

2.20.2. При выполнении упражнений на тренажерах сохраняйте правильные изгибы позвоночника, направьте взгляд по направлению тела, разместите ноги на/под опору.

2.20.3. Старайтесь работать без рывковых движений, контролируйте движение в каждой точке.

2.20.4. Во время подхода не допускайте соприкосновения дисков тренажера друг с другом, тогда тренировка пройдет более эффективно.

2.20.5. Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с тренером или страхующим партнёром для безопасности.

3. Правила охраны труда и личной безопасности при посещении групповых занятий и в зонах функционального тренинга

3.1. К групповым занятиям допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

3.2. Несовершеннолетние дети могут посещать занятия групповых программ с 14 лет за исключением высокоинтенсивных занятий: PUMP, CYCLE, STEP.

3.3. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.

3.4. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.

3.5. Запрещено нахождение в залах в обуви (обувь с каблучком, кроссовки с металлическими шипами и пр.), которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.

3.6. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, которые могут причинить вред себе или окружающим, необходимо снять до занятия.

3.7. Запрещено использование парфюмерии, мази, гели, крема и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование.

3.8. Не разрешается опаздывать на групповые программы более чем на 15 минут. Следует приходить вовремя согласно расписанию. Не рекомендуется опаздывать на разминку – большой риск получить травму.

3.9. При опоздании на занятие более чем на 15 минут, тренер имеет право не допустить к занятию.

3.10. Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или наркотическом, токсическом опьянении.

3.11. Запрещается пользоваться мобильным телефоном, а также использовать жевательную резинку. Мобильные средства связи Потребителя должны быть переведены на беззвучный режим и/или вибрацию.

3.12. Места в залах групповых программ не резервируются.

3.13. Запрещается использовать инвентарь залов не по назначению.

3.14. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.

3.15. Во время участия в групповых тренировках запрещено использовать свою собственную хореографию и оборудование, не предусмотренное программой мероприятий.

3.16. С учётом повышенной динамики движения и перемещения занимающихся в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга строго запрещается выполнять физические упреждения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

3.17. После занятия необходимо убрать используемое спортивное оборудование (коврики, блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.18. Не рекомендуется посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, сразу после еды или на голодный желудок.

4. Правила охраны труда и личной безопасности при посещении открытых спортивных площадок

4.1. К занятиям на открытых спортивных площадках допускаются только Потребители в спортивной форме и в спортивной обуви на нескользящей подошве. Запрещается находиться на открытых спортивных площадках в купальных костюмах и неспортивной обуви (каблуки, сланцы и т.д.).



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

4.2. Дети до 18 лет допускаются на теннисные корты только в сопровождении совершеннолетних или тренера.

4.3. Необходимо использовать спортивное оборудование и инвентарь по прямому назначению.

4.4. В случае неисправности спортивного оборудования незамедлительно сообщить об этом тренеру или администратору Клуба.

4.5. Вести себя в соответствии с правилами общественного порядка.

4.6. Запрещается находиться на открытых спортивных площадках в состоянии алкогольного, токсического и наркотического опьянения, курить, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства.

4.7. Приносить и употреблять продукты питания, приносить стеклянные, колющие, режущие предметы. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, петарды, бенгальские огни и т.п.).

4.8. Наносить удары по покрытию и оборудованию ракеткой или иными предметами. Производить действия, способные нанести повреждения оборудованию или покрытию.

4.9. Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4.10. В случае нарушения настоящих правил пользователь может быть удален с территории площадок Службой Охраны.

5. Правила охраны труда и личной безопасности при посещении бассейна

5.1. Посещать зону бассейна только при наличии купального костюма, специальной чистой нескользящей обуви, использовать специальные головные уборы для плавания.

5.2. При посещении зоны бассейнов волосы должны быть собраны в плотный пучок/косичку.

5.3. Перед и после посещения бассейна необходимо принять душ.

5.4. Запрещено использование парфюмерии, мазей, гелей, кремов и другие косметических изделий с резким запахом, а также средств, портящих, загрязняющих воду, или оборудование.

5.5. В целях предотвращения негативных последствий в зоне бассейнов запрещено бегать, прыгать, проявлять иную излишнюю двигательную активность.

5.6. Запрещено ложно звать на помощь; хватать других посетителей за руки, ноги, голову и другие части тела.

5.7. Запрещено прыгать, нырять в чашу бассейна с бортиков, плавать под водой с длительной задержкой дыхания.

5.8. Запрещено принимать пищу и напитки в зоне бассейнов, за исключением безалкогольных напитков в не стеклянной упаковке.

5.9. Запрещено находиться в зоне бассейнов в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

5.10. Необходимо воздержаться от посещения бассейнов лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорсодержащим элементам.

5.11. Для определения зоны плавания необходимо руководствоваться информационными табличками и/или указаниями сотрудника Клуба.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

5.12. Посещение бассейна несовершеннолетних детей до 18-ти лет возможно только в рамках детских групповых либо персональных занятий с тренером Клуба, либо в сопровождении родителя или другого уполномоченного лица.

5.13. Лицо, ответственное за несовершеннолетних посетителей, которые пришло вместе с ним, обязано обеспечить нахождение несовершеннолетнего посетителя на территории бассейнов в спасательном жилете.

5.14. Детские коляски запрещено провозить в раздевалки и зону бассейнов.

5.15. В случае обнаружения у Потребителя признаков грибковых и других инфекционных заболеваний, имеет право требовать предоставления соответствующей медицинской справки от лечебного учреждения.

5.16. Клуб не несет ответственности за потерянные посетителем вещи, ювелирные украшения, мобильные телефоны, полотенца и другое.

5.17. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями Правил пользования зоной бассейнов, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие Правила.

5.18. Правила занятий в спортивном бассейне глубиной от 2.05 до 1.45 м.

5.18.1. Детям от 7 до 18 лет разрешается посещать спортивный бассейн при проведении Персонального занятия или Группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителя/законного представителя (на 1 ребенка 1 взрослый) только на крайней дорожке. Дети до 7 лет и взрослый без навыков плавания в спортивный бассейн не допускаются, необходимо воспользоваться анимационным бассейном.

5.18.2. Посещение бассейна только при использовании специального головного убора для плавания (шапочки).

5.18.3. Спуск в воду осуществляйте по лестнице, повернувшись спиной к воде.

5.18.4. Во время нахождения в бассейне необходимо соблюдать меры предосторожности, правила кругового плавания - держаться правой стороны дорожки, не мешать находящимся в непосредственной близости.

5.18.5. Обгон всегда совершается с левой стороны от обгоняемого, сначала удостовериться, что никто не плывет навстречу, места для обгона достаточно и во время обгона не будет столкновения с другим пловцом.

5.18.6. В бассейне разграничены дорожки для быстрого и для медленного плавания, рекомендуется занимать дорожку, соответствующую скорости вашего плавания.

5.18.7. Не допускается плавать на дорожке бассейна, на которой проводится групповое или персональное занятие с инструктором.

5.18.8. В целях безопасности во время плавания не останавливаться в зоне плавательной дорожки, за исключением момента завершения выполнения дистанции в зоне разворота у торцевого бортика, при этом необходимо переместиться в безопасное место плавательной дорожки в зоне разворота, повернувшись лицом к другим участникам плавания для предотвращения возможного столкновения.

5.18.9. Если посетитель делает перерыв в ходе тренировки, он должен расположиться в углу дорожки с правой ее стороны, чтобы другие посетители бассейна могли спокойно выполнить разворот. Необходимо повернуться лицом в сторону дорожки для того, чтобы следить за действиями других посетителей бассейна и избежать столкновения, травм.

5.18.10. Запрещено останавливаться посередине дорожки.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

5.18.11. При пересечении бассейна поперек (при смене дорожки или при движении к лестнице) необходимо подныривать под располагающимися в бассейне разделительными дорожками.

5.18.12. Запрещается использовать маску для подводного плавания с применением стекла.

5.18.13. Для прыжка в воду пользуйтесь стартовыми тумбами.

5.18.14. Нельзя висеть на разделительных дорожках.

5.18.15. В целях обеспечения мер безопасности сотрудник Клуба вправе ограничить использование оборудования.

5.18.16. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие Правила.

5.19. Правила поведения в анимационном бассейне глубиной от 1.2 до 1.45 м.

5.19.1. дети до 3 лет в бассейн не допускаются.

5.19.2. При отсутствии навыков плавания у детей в воде необходимо одеть жилет.

5.19.3. Волосы необходимо собирать в хвост, пучок, или в шапочку для плавания.

5.19.4. Надувные плавательные средства возможно использовать размером не более 1x1 м.

5.19.5. Во время плавания возможно использование собственного оборудования (надувные игрушки, ласты, колобашки) с разрешения сотрудника Клуба, который в целях соблюдения мер безопасности вправе отказать в его использовании.

5.20. Правила поведения в детском бассейне с водным аттракционом «Горки» глубиной 60 см.

5.20.1 В чашу бассейна дети до 3 лет без аквапамперсов не допускаются.

5.20.2 Спуск в воду осуществляется по лестнице.

5.20.3 Не допускается излишняя двигательная активность.

5.20.4 Волосы необходимо собирать в хвост, пучок, или в специальную шапочку.

5.21. Правила поведения на водном аттракционе «Горки».

5.21.1. Спуск с горок по «трубам» разрешен лицам с 6 лет, ростом не ниже 120 см и весом не превышающего 60 кг.

5.21.2. Спуск производится по одному человеку с интервалом 2-3 минуты.

5.21.3. Скатывание по желобу должно производиться в положении лежа на спине ногами вперед.

5.21.4. Не допускается торможение руками о борта горки.

5.21.5. Выход из зоны приводнения осуществляется вправо или влево от желоба горки.

5.21.6. При пользовании горками рекомендовано снять аксессуары и украшения.

5.21.7. Запрещается скатывание с горки сидя, либо головой вперед.

5.21.8. Запрещается спуск более 1 человека одновременно.

5.21.9. Запрещается скатывание с горок с посторонними предметами.

5.21.10. Запрещается плавать и нырять у горок в зоне приводнения.

5.22. Правила поведения в Детском бассейне глубиной 30 см.

5.22.1. В чашу бассейна дети до 3 лет без аквапамперсов не допускаются.

5.22.2. Не допускается излишняя двигательная активность.

5.22.3. Волосы необходимо собирать в хвост, пучок, или в специальную шапочку.

5.23. Правила поведения в джакузи.

5.23.1. При посещении джакузи посетители должны при вхождении в чашу и выходе из нее пользоваться поручнями и ступенями.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

5.23.2. Посещение джакузи запрещено посетителям, имеющим медицинские противопоказания.

5.23.3. Лить напитки и иные жидкости в джакузи запрещено.

5.23.4. Нырание под воду в джакузи запрещено.

6. Правила охраны труда и личной безопасности при посещении термальной зоны (бань и саун)

6.1. В целях безопасности находиться в бане/сауне детям можно только в сопровождении взрослых и под присмотром взрослых.

6.2. В термальной зоне необходимо находиться в купальном костюме и в сменной, чистой, нескользящей обуви.

6.3. Перед и после посещения бани/сауны обязательно принять душ.

6.4. В сухих банях обувь необходимо оставлять перед входом.

6.5. В бане/сауне рекомендуется сидеть на полотенцах.

6.6. Высота и планировка помещений имеет ограничения, поэтому при входе в помещение надо остановиться, осмотреться и определить места нахождения на полу, под лавками, на стенах, на потолке и т.д. источников повышенной опасности: печь, камни, места выхода пара, датчики и/или иное оборудование системы пожаротушения, осветительные приборы, декоративные элементы и т.д. (далее – Источники повышенной опасности). Бани и сауны в термальной зоне оснащены электрическими ТЭНами.

6.7. Поднимаясь, садясь, ложась на лавку/скамью или покидая их, убедитесь, что Вам ничего не мешает, и Вы никакой частью тела не коснетесь/заденете Источники повышенной опасности, стены, потолок и т.д., не помешаете другим посетителям.

6.8. Для исключения перегрева головы использовать индивидуальный головной убор, изготовленный из валеной шерсти или аналогичных материалов, или полотенце.

6.9. Использовать лавки/скамьи только для того, чтобы на них сидеть и/или лежать.

6.10. Подача пара осуществляется через парогенераторы. Во избежание получения ожога от воздействия, не прислоняться к местам выхода пара.

6.11. При неисправностях оборудования и в случае выявления недостатков, влияющих на безопасность процедуры известить об этом сотрудников Клуба.

6.12. Необходимо снять с глаз контактные линзы, если им пользуется Потребитель, так как они не рассчитаны на температуру в парной, а в предбаннике могут потеть и раздражать оболочку глаза.

6.13. Во время посещения сауны посетители обязаны во избежание получения ожогов не допускать прикосновения к раскаленным поверхностям: стенкам печки, камням, дверцам и пр.

6.14. Необходимо смотреть под ноги, так как поскользнувшись на мокром полу можно получить серьезные ушибы и травмы.

6.15. После первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить).

6.16. Для более равномерного прогрева тела – рекомендуется находиться в парной в горизонтальном положении.

6.17. Во избежание головокружения не вставать резко после пропарки. Перед тем как встать и уходить из парной нужно принять сидячее положение и 20-30 секунд посидеть.

6.18. Выйдя из парной охладиться (принять душ, окунуться в бассейне, вылить на себя холодную воду).



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

6.19. Находясь в сауне необходимо следить за своим самочувствием и не превышать рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время пребывания в сауне (в среднем 10 минут).

6.20. Почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к администрации Клуба.

6.21. При наличии противопоказаний воздержаться от посещения термальной зоны (острые или хронические заболевания, повышенная температура тела).

6.22. Во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма.

6.23. Отдыхать между заходами в парилку рекомендуется 15-20 минут.

6.24. При спуске и подъеме в купель используйте лестницу.

6.25. Рекомендуем выбирать частоту и продолжительность посещения термального комплекса в соответствии с Вашим уровнем подготовленности и состоянием здоровья. При недомогании необходимо обратиться к дежурной медицинской сестре.

6.26. Запрещается использовать украшения и/или предметов одежды с металлическими частями, которые могут нагреться под воздействием тепла и обжечь тело.

6.27. Запрещается оставлять какие-либо предметы, обувь и/или одежду в банях/саунах рядом с Источниками повышенной опасности.

6.28. Запрещается при посещении бань/саун прикасаться к каменным и металлическим частям оборудования, установленного в них.

6.29. Запрещается располагаться на лавках/скамьях в обуви/тапочках.

6.30. Во избежание поражения электрическим током, запрещается лить воду, масла и иные жидкости на камни и электрические ТЭНы, распылять аэрозольные жидкости.

6.31. Запрещается приносить еду, напитки, веники, заносить лед в бани/сауны, проводить косметические процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.), мыть обувь и стирать, сушить вещи.

6.32. Запрещается прыгать и нырять в купель.

6.33. Запрещается во время санитарной обработки и дезинфекции находиться в термальной зоне.

6.34. Запрещается посещать сауну в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

6.35. В сауне и банях запрещается использовать для питья стеклянную посуду и емкости.

7. Правила охраны труда и личной безопасности при посещении душевых и раздевалок

7.1. В душевых и раздевалках запрещается бегать, прыгать.

7.2. Дети до 3-х лет (включительно) пользуются раздевалкой соответствующей полу родителя и/или сопровождающего лица, или переодеваются в общей раздевалке.

7.3. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую.

7.4. Запрещено срывать и вращать запорные краны, вентили и смесители.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

7.5. Запрещено проводить процедуры, не предназначенные для осуществления в общественных помещениях: окрашивать волосы; бриться; проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.); делать педикюр и маникюр, мыть обувь и стирать, сушить вещи; использовать бритвенные принадлежности.

7.6. При перемещении необходимо смотреть под ноги, т.к. поскользнувшись на мокром полу можно получить серьезные ушибы и травмы.

7.7. Во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными.

7.8. Детские коляски запрещено провозить в раздевалки и зоны бассейнов.

7.9. Запрещено сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

7.10. Запрещено выходить и передвигаться по раздевалке в обнажённом виде, необходимо переодеваться в специальных кабинках для раздевания.

8. Правила охраны труда и личной безопасности при посещении клуба несовершеннолетними

8.1. Запрещено оставлять малолетних детей до 14 лет и несовершеннолетних лиц до 18 лет без присмотра на территории Клуба и на территории ООО "Санатория". Дети не должны причинять беспокойство другим Потребителям Клуба или нарушать общественный порядок.

8.2. Родители или уполномоченное лицо обязаны строго соблюдать настоящие Правила и Правила Клуба.

8.3. Клуб не обязан осуществлять надзор за ребенком, за исключением проведения персональной тренировки, присутствия ребенка на групповых программах по расписанию.

8.4. Для посещения Клуба ребенок должен быть одет в удобную одежду в зависимости от посещаемой зоны: спортивную форму, спортивную обувь, купальный костюм, чистую нескользящую обувь для бассейна, использовать специальные головные уборы для плавания или бани.

8.5. Дети, не достигшие 5-летнего возраста, должны посещать Детские групповые тренировки с сотрудником Клуба только в сопровождении сопровождающего лица старше 18 лет.

8.6. При посещении групповых занятий родитель или уполномоченное лицо обязан привести к началу занятий переодетого в спортивную форму и обувь ребенка на место проведения и забрать ребенка незамедлительно по окончании занятий. В период проведения занятий уполномоченное лицо обязано находиться на территории Клуба.

8.7. В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов посещение Детских групповых тренировок с сотрудником Клуба разрешено только в соответствии с возрастом Ребенка, указанным в расписании Детского клуба. Тренер имеет право не допустить ребенка на занятие, не соответствующее его уровню подготовленности.

8.8. Несовершеннолетние лица, не имевшие противопоказания, могут посещать взрослые занятия групповых программ с 14 лет за исключением высокоинтенсивных занятий: PUMP, CYCLE, STEP.

8.9. Ребенку не рекомендуется приносить в Детский Клуб собственные игрушки, какие-либо ценные и личные вещи, включая планшет, мобильный телефон, игровые приставки и подобные предметы. За негативные последствия для ребенка и других посетителей Клуба, наступившие вследствие использования собственных, несет ответственность родитель или сопровождающее лицо старше 18 лет.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

8.10. Во избежание инфицирования детей в Клубе запрещено приводить ребенка в Клуб в случаях, если у ребенка:

- плохое самочувствие и/или есть признаки начинающегося заболевания;
- сыпь, открытые раны, травмы, грибковые и другие кожные заболевания;
- насморк, кашель, боль в горле;
- расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- повышенная температура, инфекционное заболевание;
- иных случаях.

8.11. Запрещается посещение тренажерного зала детьми до 14 лет.

8.12. Несовершеннолетние лица от 14 до 18 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только с тренером, при непосредственном присутствии родителя и/или сопровождающего лица.

8.13. Лица до 18 лет допускаются на теннисные корты только в сопровождении родителей, сопровождающие лицо старше 18 лет или тренера.

8.14. Дети до 3 лет (включительно) пользуются раздевалкой соответствующей полу родителя и/или сопровождающего лица, или переодеваются в общей раздевалке для бассейна.

8.15. Посещение несовершеннолетними бассейна вне групповых программ и персональной тренировки возможно только в сопровождении сопровождающего лица старше 18 лет и под его персональную ответственность.

8.16. При посещении детьми групповых программ и персональных тренировок в зоне бассейна сопровождающее лицо старше 18 лет самостоятельно приводят детей на бортик бассейна и забирают сразу после окончания групповой программы или персональной тренировки.

8.17. Посещение несовершеннолетними гидромассажных процедур в бассейне возможно только в сопровождении родителя или сопровождающего лица старше 18 лет и под его персональную ответственность.

8.18. Обязательным условием нахождения в бассейне ребенка, не достигшего 3-летнего возраста, является наличие специальных плавков и/или трусиков-памперсов для плавания, предназначенных для соблюдения гигиенических норм.

8.19. При посещении бассейна во избежание травм не разрешается детям бегать по бортику бассейна, прыгать с бортика бассейна в воду, висеть на ограждении дорожки, пользоваться оборудованием для аквааэробики при свободном плавании, жевать жевательную резинку, приносить острые и/или бьющиеся предметы на бортик бассейна.

8.20. При возникновении любых вопросов относительно правил поведения в зоне бассейна, соблюдения правил охраны труда и личной безопасности при использовании специального оборудования несовершеннолетнему, родителю или сопровождающему лицу старше 18 лет следует обратиться к сотруднику бассейна.

8.21. Необходимо быть внимательными и аккуратно передвигаться в раздевалках, душевых, термальном комплексе и/иных помещениях Клуба, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

9. Правила охраны труда и личной безопасности при угрозе жизни или здоровью

9.1. В случае наступления чрезвычайной ситуации, сотрудники Клуба следуют инструкции плана экстренной эвакуации. Потребитель обязан выполнять указания сотрудников клуба.



Т В О Я Т Е Р Р И Т О Р И Я С П О Р Т А !

г.Сочи, ул. Пирогова, 10 / +7(862) 259 1259 / zfit-sochi.ru

9.2. В случае возникновения внештатной ситуации, угрозе жизни и здоровью Потребитель обязан сообщить об этом администратору респешена или другому работнику клуба и ждать соответствующих указаний.

9.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом любому работнику Клуба и действовать в соответствии с его указаниями.

9.4. При возникновении пожара в месте проведения занятия немедленно прекратить занятия, организованно, следуя указаниям сотрудника Клуба, покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

9.5. В соответствии с пунктом 24 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 № 129, стороны освобождаются от ответственности за полное или частичное неисполнение обязательств по Договору в случае непредвиденных обстоятельств, возникших после его заключения в результате событий чрезвычайного характера (форс-мажорные обстоятельства), которые стороны не могли предвидеть и предотвратить.

9.6. При заключении Договора об оказании физкультурно-оздоровительных услуг Потребителю необходимо поставить подпись в соответствующем журнале проведения инструктажа.

9.7. В соответствии с пунктом 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утв. Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 N 129, в случае отказа Потребителя от прохождения инструктажа по охране труда и личной безопасности для посетителей фитнес-клуба Zfit Потребитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушением правил охраны труда и личной безопасности.

9.8. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм при наличии хотя бы одного из нижеуказанных обстоятельств:

- повышенная температура, инфекционное заболевание;
- при нарушении Потребителя Правил Клуба или правил охраны труда и личной безопасности;
- если Потребитель нарушает рекомендации врачебного заключения;
- если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде;
- за травмы, полученные вне территории Клуба;
- за травмы, полученные в результате действий третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого Потребителя.

9.9. При несоблюдении настоящих Правил Потребителями Клуб не несет ответственности за причинённый вред жизни, здоровью и имуществу Потребителей.

