



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СК Арена»

С.В. Гурьянов

«16» мая 2022 г.

Правила техники безопасности при посещении залов групповых программ:

1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.
2. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.
3. Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.
4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя, согласно расписанию.
5. Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.
6. Запрещается использовать инвентарь залов аэробики не по назначению.
7. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.
8. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей, необходимо снять до занятия.
9. Посещать групповые программы начального уровня, включая танцевальные классы, программы «Разумное тело» (пилатес, йога и т.д.) разрешается с 14 лет только при наличии справки от педиатра со следующей формулировкой: «противопоказаний к групповым и индивидуальным занятиям на суше и в бассейне в фитнес клубе нет».
10. С учётом повышенной динамики движения и перемещения клиентов в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается клиентам выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.