

Инструкция по технике безопасности

по вопросам безопасности занятий физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях

РЕДАКЦИЯ ОТ 01.09.2025

1. Общие требования

- 1.1. Инструкция устанавливает меры безопасности на групповых занятиях в залах «ЛиСа» (ул. Громова, 14; ул. Рафиева, 55; Каролинский проезд, 1; Партизанский пр-т, 81) и является частью Правил клуба и публичного договора.
- 1.2. К занятиям допускаются клиенты, оплатившие услуги и тем самым подтвердившие ознакомление с настоящей Инструкцией. Инструкция размещена на сайте aerobika.by и в каждом зале. По просьбе клиента тренер проводит устный инструктаж перед занятием.
- 1.3. Во время занятий на клиента могут воздействовать:
 - высокие физические нагрузки и эмоциональное напряжение;
 - падение инвентаря (гантели, бодибары, степ-платформы, фитболы);
 - скольжение и падение на полу, платформе, коврик;
 - ошибки в технике выполнения упражнений;
 - неподходящие одежда и обувь;
 - скрытые заболевания и противопоказания.
- 1.4. Клиент самостоятельно отвечает за соответствие нагрузки состоянию своего здоровья. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом; в случаях, установленных законодательством, клиент предоставляет медицинскую справку.
- 1.5. До занятия клиент обязан сообщить тренеру о заболеваниях, травмах, беременности и иных противопоказаниях. Тренер подберёт облегчённый вариант упражнений или порекомендует другое направление.
- 1.6. Запрещается заниматься:
 - при плохом самочувствии, повышенной температуре, обострении хронических заболеваний, незаживших травмах;
 - в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
 - с применением фармакологических препаратов для повышения работоспособности без назначения врача.
- 1.7. Во время занятий не допускается использование мобильных телефонов, кроме случаев, когда это необходимо по указанию тренера.

- 1.8.** О неисправности инвентаря, оборудования или помещения клиент сообщает тренеру или администратору.

2. Перед началом занятия

Клиент обязан:

- переобуться в чистую сменную спортивную обувь с нескользящей подошвой; на занятиях, где это предусмотрено (пилатес, йога, стретчинг, МФР, здоровая спина), можно заниматься босиком или в носках с противоскользкой подошвой;
- надеть удобную спортивную одежду, не стесняющую движений;
- снять часы, цепочки, кольца, висячие серьги, убрать из карманов посторонние предметы;
- собрать длинные волосы;
- взять бутылочку для воды (питьевая вода есть в залах);
- входить в зал только с разрешения тренера, приходить без опоздания: опоздание более чем на 5 минут означает пропущенную разминку и повышает риск травмы.

3. Во время занятия

3.1. Общие требования

- выполнять упражнения только по указанию тренера, соблюдать технику и рекомендованную нагрузку; самостоятельный выбор упражнений на групповом занятии не допускается;
- соблюдать дистанцию до других клиентов, зеркал и стен;
- не оставлять сумки, бутылки, телефоны и инвентарь на рабочей площадке;
- при головокружении, боли, резком ухудшении самочувствия немедленно прекратить упражнение и сообщить тренеру;
- не выходить из зала, не предупредив тренера;
- не регулировать самостоятельно вентиляцию, кондиционирование и музыку;
- не принимать пищу в зале.

3.2. Силовые направления: силовой тренинг, функциональный тренинг, силовой степ, Body Pump, шейпинг

- выбирать вес отягощения по совету тренера, увеличивать нагрузку постепенно;
- брать гантели, диски и бодибары сухими руками, не использовать крем для рук перед занятием;
- фиксировать диски на грифе замками;
- не бросать отягощения на пол, опускать их плавно;
- выполнять упражнения без рывков, следить за положением спины;
- при выпадах и прыжках следить, чтобы рядом не было инвентаря.

3.3. Аэробика: танцевальная аэробика, степ-аэробика, силовой степ

- устанавливать степ-платформу устойчиво, на ровную сухую поверхность, проверять фиксацию подставок;
- ставить стопу на платформу полностью, не свешивая пятку;
- не спускаться с платформы спиной вперёд, если это не предусмотрено связкой;
- следить за дыханием и пульсом, при сильной одышке снижать темп.

3.4. TRX

- перед упражнением проверить крепление петель и правильную длину ремней;
- не раскачиваться и не прыгать в петлях, если этого не требует упражнение;
- держать рукоятки сухими руками;
- при потере равновесия опуститься на пол, не отпуская рукоятки резко.

3.5. Пилатес, стретчинг, миофасциальный релиз, здоровая спина

- растягиваться без рывков и пружинящих движений, до ощущения натяжения, а не боли;
- при работе с роллами и мячами МФР не давить на позвоночник, суставы и область шеи;
- при болях в спине, грыжах, протрузиях заранее предупредить тренера.

3.6. Йога: хатха-йога, фитнес-йога

- выполнять перевёрнутые и балансовые асаны только в доступном варианте, по указанию тренера;
- при повышенном давлении, проблемах с шейным отделом позвоночника, беременности не выполнять перевёрнутые позы;
- использовать коврик с нескользящим покрытием.

3.7. Танцевальные направления: зумба, бачата, восточный танец

- соблюдать дистанцию при вращениях и перемещениях по залу;
- не надевать украшения с острыми деталями;
- при прыжках приземляться на полную стопу с мягким сгибанием коленей.

4. По окончании занятия

- выполнить заминку и растяжку вместе с группой;
- вернуть инвентарь на место хранения в исправном состоянии;
- покинуть зал по указанию тренера;
- в раздевалке и душевой соблюдать осторожность на мокром полу, пользоваться феном только сухими руками.

5. Первая помощь и действия в аварийных ситуациях

- 5.1.** При травме или ухудшении самочувствия: прекратить занятие, сообщить тренеру или администратору. Тренер оказывает первую помощь и при необходимости вызывает скорую медицинскую помощь по номеру 103 (или 112).
- 5.2.** Основные приёмы первой помощи:
- ушиб, растяжение: обеспечить покой, приложить холод на 10–15 минут, зафиксировать конечность;
 - кровотечение: прижать рану чистой салфеткой или бинтом, наложить давящую повязку;
 - обморок: уложить на спину, приподнять ноги, обеспечить приток воздуха, расстегнуть стесняющую одежду;
 - потеря сознания без дыхания: вызвать 103, начать сердечно-лёгочную реанимацию (30 надавливаний на грудину — 2 вдоха) до приезда скорой.
- 5.3.** При пожаре или задымлении: сообщить тренеру или администратору и по номеру 101 (112), покинуть помещение по плану эвакуации, далее выполнять указания персонала.
- 5.4.** Аптечка первой помощи находится в каждом зале на рабочем месте для администрирования.