

УТВЕРЖДАЮ

ИП Хромченкова Е.С.

_____ Хромченкова Е.С.

«1» сентября 2025г.

М.П.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА
ДЛЯ КЛИЕНТОВ СТУДИИ «ФлоуПилатес»**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Студия – студия «ФлоуПилатес», располагающаяся по адресу:

г. Обнинск, проспект Ленина 137, корпус 4, цокольный этаж – помещение 254.

Клиент/несовершеннолетние дети Клиента - физическое лицо, которое может воспользоваться услугами Студии на территории любого филиала, в соответствии с выбранной тренировкой, пакетом тренировок, правилами данной Инструкции, положением «Общие правила посещения студии».

Услуги/Тренировка - услуги по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий в Студии «ФлоуПилатес».

Тренер - квалифицированный специалист Студии, оказывающий услуги по проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий в Студии «ФлоуПилатес».

Исполнитель - Индивидуальный предприниматель Хромченкова Екатерина Сергеевна (ОГРНИП 324400000041512 от 02.08.2024).

1.1. Настоящая Инструкция предназначена для ознакомления Клиентов Студии «ФлоуПилатес» с правилами безопасности при посещении Студии.

1.2. Приступать к занятиям в Студии можно только после ознакомления с настоящей Инструкцией, Положением «Общие правила посещения студии», прохождения вводного инструктажа перед началом первой тренировки.

1.3. Возрастные условия на посещение Студии:

1.3.1. К занятиям в Студии допускаются физические лица, с 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к Тренировкам.

1.3.2. У физических лиц не достигших 14 лет отсутствие противопоказаний подтверждает ежегодная медицинская справка.

1.3.3. Лица в возрасте до 14 лет могут посещать Студию либо в сопровождении родителей или законных представителей, либо с письменного согласия родителей или законных представителей.

Условие и описание письменного согласия родителей или законных представителей предусмотрено договором оказания услуг/договором оферты, в части раздела 5 п 5.5.

1.4. За сокрытие информации о состоянии здоровья, и в случае возникновения осложнений, повлекших за собой угрозу жизни и здоровья Клиента, несовершеннолетнего ребенка Клиента, занимающегося в Студии, Студия ответственности не несет.

ИП Хромченкова Е.С.	
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ДЛЯ КЛИЕНТОВ СТУДИИ «ФлоуПилатес»	Страница 3 из 8

1.5. Законные представители ребенка, занимающегося в Студии, должны быть ознакомлены с правилами посещения Студии, данной Инструкцией, Положением «Общие правила посещения студии», и нести полную ответственность за соблюдением их несовершеннолетним ребенком указанных правил.

1.6. Все упражнения в Студии выполняются только под непосредственным наблюдением Тренера.

1.7. При возникновении вопросов, связанных с выполнением каких-либо упражнений, с учётом особенностей состояния здоровья, рекомендуется обращаться к Тренеру за рекомендациями.

1.8. Занятия в Студии разрешены только в чистой одежде, рекомендуется использовать специальные носки с нескользящей подошвой. Занятия в Студии босиком запрещены.

1.9. Лица, находящиеся на территории Студии, обязаны знать и соблюдать требования производственной санитарии и личной гигиены:

- Мыть руки перед и после еды, после приема лекарств, посещения туалета;
- Следить за чистотой тела, волос и ногтей, за опрятностью одежды и обуви;
- Следить за чистотой своего тренировочного пространства, не допускать скопления на нем посторонних предметов, мусора;
- Принимать пищу только в специально отведенных для этого местах;
- Курить только в специально оборудованных местах.

1.10. На территории Студии **запрещено**:

- Курить;
- Употреблять алкогольсодержащие напитки, иные запрещенные вещества;
- Бегать по территории и в помещениях Студии (за исключением специализированных тренажеров);
- Мусорить;
- Демонстрировать конфликтное поведение, шуметь;
- Проносить на территорию Студии любые виды оружия, колюще-режущие предметы;
- Совершать действия, не согласованные с Тренером;
- Использовать имущество Студии не по назначению, причинять вред имуществу, перемещать оборудование, вносить изменения в его конфигурацию. В случае порчи имущества Студии, администрация оставляет за собой право взыскать причиненный ущерб;

ИП Хромченкова Е.С.	
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ДЛЯ КЛИЕНТОВ СТУДИИ «ФлоуПилатес»	Страница 4 из 8

- Посещать тренировки Студии при незаживших травмах и в состоянии общего недомогания (возможно причинение вреда жизни и здоровью Клиента).

1.11. Находясь на территории Студии Клиенты **обязуются**:

- Соблюдать чистоту и порядок, после тренировки используемый инвентарь убирать в места хранения в чистом виде;
- Оставлять личные вещи в раздевалке. За оставленные без присмотра ценные личные вещи Клиентов персонал Студии ответственности не несет;
- Следовать указаниям Тренера;
- Соблюдать режим занятий и отдыха;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- Соблюдать нормы этики.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1. Требования безопасности в тренировочных залах:

2.1.1. Перед началом тренировки:

2.1.1.1. Снимите все объемные аксессуары (кольца, серьги, заколки и т.п.), переоденьтесь в спортивную одежду, соберите волосы так, чтобы избежать их попадания в элементы спортивного оборудования. Существует риск получения травмы!

2.1.1.2. Получите разъяснения от Тренера о безопасных способах тренировки и использовании данного типа оборудования.

2.1.1.3. Тренеры Студии проверяют используемое оборудование и инвентарь перед проведением занятий. Если Вы заметили, что оборудование неисправно, работает некорректно или имеет дефекты, незамедлительно остановите тренировку и сообщите об этом.

2.1.2. Во время тренировки:

2.1.2.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) Тренера. В процессе тренировки самовольно не предпринимать никаких действий без согласования;

2.1.2.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности. Не использовать неисправные, плохо закрепленные тренажеры;

- 2.1.2.3. Запрещается выполнять упражнения с гантелями, весовыми дисками (блинами), гимнастическими палками (бодибарами) на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся;
- 2.1.2.4. Необходимо внимательно и аккуратно использовать отягощения, гантели, выполняя упражнения с ними плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения;
- 2.1.2.5. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений и не отвлекайте других. По всем возникающим вопросам обращаться к Тренеру, проводящему тренировку;
- 2.1.2.6. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся;
- 2.1.2.7. После завершения упражнения необходимо убедиться, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении – блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры;
- 2.1.2.8. В случае плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом Тренеру. Если уведомления Тренера не было, Студия ответственности за возможные последствия для жизни и здоровье Клиента не несет.
- 2.1.2.9. Требования безопасности при работе с реформером:
- Начинать упражнения необходимо с консоли (неподвижная часть реформера) переходя к каретке;
 - Запрещается прикасаться к пружинам во время выполнения упражнений.
- 2.1.2.10. Требования безопасности при использовании стола-трапеции Кадиллак:
- Пуш бар должен находиться выше уровня головы занимающегося;
 - Необходимо использовать петлю безопасности на случай, если ладони или стопы соскользнут с пуш бара;
 - Окружность, по которой двигается пуш бар, называется кругом опасности. Необходимо держать голову работника и занимающегося вне этого круга.
- 2.1.2.11. Требования безопасности при работе с пилатес стулом:
- Запрещается ставить ноги под педаль во время упражнений стоя;
 - Начиная упражнения, необходимо медленно давить на педаль, отпускать педаль следует так же медленно;
 - Выполняя упражнения, при которых стул начинает скользить, под него необходимо подложить нескользящий коврик или поставить его к стене.

ИП Хромченкова Е.С.	
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ДЛЯ КЛИЕНТОВ СТУДИИ «ФлоуПилатес»	Страница 6 из 8

2.1.2.12. Требования безопасности при работе с пилатес бочкой:

- Убедитесь, что бочка стоит на достаточном расстоянии для выполнения упражнений без помех окружающим.
- Требования безопасности при работе с подвесными системами TRX:
- Убедитесь, что при выполнении упражнений не создаются помехи окружающим.

2.1.2.13. Во время тренировки **запрещается**:

- Бросать спортивное оборудование (в том числе весовые диски (блины), гантели) на пол в местах, не оборудованных специальными ковриками;
- Брать весовые диски (блины), гантели влажными и потными руками во избежание их выскальзывания;
- Выполнять упражнения с большими весами без страховки со стороны Тренера;
- Перегружать тренажеры дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажера;
- Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- Употреблять пищевые продукты, в том числе жевательную резинку;
- Прикасаться к подвижным частям оборудования, загоразивать их одеждой, полотенцами, ставить на оборудование воду и иные предметы;
- Пользоваться оборудованием без разрешения Тренера.

2.2. Требования безопасности в душевой и раздевалке

2.2.1. В помещениях раздевалки и душевой необходимо:

- 2.2.1.1. Соблюдать правила личной гигиены;
- 2.2.1.2. Использовать предметы гигиены, полотенца, приспособления строго по назначению;
- 2.2.1.3. Аккуратно складывать одежду, обувь ставить под скамейку;
- 2.2.1.4. Помнить о существующем рисках для жизни и здоровья:
 - Механическая травма при подскользывании, падении;
 - Ожог или переохлаждение при неправильном выборе температурного режима в душе;
 - Заражение различными заболеваниями в случае несоблюдения санитарно-гигиенических требований;

ИП Хромченкова Е.С.	
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ДЛЯ КЛИЕНТОВ СТУДИИ «ФлоуПилатес»	Страница 7 из 8

- Получение электротравмы при нарушении требований безопасности при использовании бытовых электроприборов.

2.2.2. В раздевалке и душевой **запрещается**:

- 2.2.2.1. Кричать, разговаривать громким голосом, создавать конфликтные ситуации;
- 2.2.2.2. Оставлять личные вещи без присмотра;
- 2.2.2.3. Бросать полотенца на пол;
- 2.2.2.4. Сорить, переставлять скамейки, разбрасывать вещи;
- 2.2.2.5. Использовать сильно пахнущие косметические средства;
- 2.2.2.6. Приносить и использовать бытовую химию;
- 2.2.2.7. Оставлять включенными в электрическую сеть бытовые приборы (фены, зарядные устройства и т.п.).
- 2.2.2.8. Пользоваться душем запрещено, если:
 - На полу имеются следы моющих средств;
 - Засорен слив душевой;
 - Вода разлита за пределами душевой;
 - Имеются перебои с водоснабжением;
 - Неисправен смеситель.
- 2.2.2.9. После посещения раздевалки и душевой - проверить, не остались ли там Ваши личные вещи.

3. ДЕЙСТВИЯ В НЕШТАТНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 3.1. При обнаружении оставленных бесхозных предметов, подозрительных сумок, коробок и т.п., не трогая их, сообщить администратору, Тренеру Студии.
- 3.2. При возникновении неисправности в работе тренажера / оборудования / сантехники / мебели, их поломке, прекратить использование оборудования, сообщить об этом Тренеру или администратору.
- 3.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом Тренеру или администратору, принять решение о необходимости медицинской помощи. Скорую помощь можно вызвать по телефону 103 (112).
- 3.4. При возникновении пожара немедленно эвакуироваться из Студии, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 112 (101).

4. ДЕЙСТВИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВКИ

- 4.1. Корректно завершить работу с используемым оборудованием, инвентарем.
- 4.2. Убрать используемый инвентарь в определенное место хранения.
- 4.3. Снять тренировочную одежду, при необходимости принять душ и переодеться.
- 4.4. Покинуть помещение Студии, предварительно убедившись, что не оставили в помещениях Студии личные вещи.

Благодарим Вас за ознакомление с настоящей инструкцией!

Если у Вас остались вопросы, связанные с особенностями посещения нашей Студии, задайте их своему Тренеру или администратору Студии.



ОЮЛОУ ПИЛАТЕС
студия здорового тела