



Утверждаю
Директор ООО «Фитнес»

Шадрина Е.В.

«01» января 2020 г.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЯХ.

1. Общие правила.

- 1.1 До начала посещения групповых занятий Клуб настоятельно рекомендует всем Членам Клуба пройти фитнес-тестирование.
- 1.2 Приступать к занятиям в зонах групповых программ можно только после ознакомления с настоящим Правилами техники безопасности.
- 1.3 Необходимо соблюдать настоящие Правила техники безопасности и воздержаться от занятий при наличии у Вас медицинских противопоказаний. Перечень с медицинскими противопоказаниями размещен на видном месте у входа в зоны групповых программ. Посещайте уроки, которые соответствует Вашей физической подготовленности. Инструктор имеет право не допустить Члена и Гостя Клуба на занятие, не соответствующее его уровню подготовленности.
- 1.4 При первом посещении любого группового занятия обязательно скажите об этом инструктору.
- 1.5 Вход в зал разрешен только по окончании занятий предыдущей группы или по приглашению тренера.
- 1.6 Запрещается резервировать места в залах проведения групповых занятий.
- 1.7 Во избежание травмоопасных ситуаций инструктор имеет право в случае опоздания более чем на 10 минут не допустить Вас на урок.
- 1.8 Посещение на групповые занятия допускается только в спортивной одежде и чистой спортивной обуви с нескользкой подошвой; Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, спортивные сумки).
- 1.9 Во время занятий необходимо соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды инструктора. Избегать столкновения с другими занимающимися.
- 1.10 Запрещено разговаривать по мобильному телефону на уроках. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает вашим соседям и тренеру.
- 1.11 Не допускается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 1.12 Не разрешается использовать собственную хореографию и брать инвентарь без соответствующей команды инструктора.
- 1.13 На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке. Использование стеклянной тары, пластиковых стаканчиков запрещено.
- 1.14 Запрещено во время уроков использовать жевательную резинку. Это опасно для Вашего здоровья.
- 1.15 В случае возникновения острого недомогания во время групповой программы необходимо прервать тренировку.
- 1.16 Будьте внимательны к себе, старайтесь дозировать нагрузки, не доводите себя до переутомления.
- 1.17 После окончания тренировки необходимо самостоятельно положить использованное Вами спортивное оборудование и инвентарь Клуба в специально отведенные для этого места.

2. Техника безопасности на групповых уроках в силовых направлениях.

2.1. Обязательно соблюдать все пункты Общих правил техники безопасности при групповых занятиях (Смотрите раздел № 1).

2.2. Строго запрещено на уроке «Low body power»:

- использование упражнения «выпады»;
- глубокие «приседания», когда угол в коленном суставе меньше 90 градусов,
- наклон назад из положения стоя,
- глубокие круговые движения туловищем,
- глубокие наклоны в сторону без опоры из положения стоя,
- переразгибание («выключение») всех суставов,
- быстрые круговые движения головой и полное запрокидывание головы назад,
- резкие скручивания позвоночного столба,
- любые резкие и рывковые (баллистические) движения руками и ногами
- маховые движения
- полный наклон вперед на прямых ногах
- отрыв поясничного отдела позвоночника (в и.п. лежа на спине) от пола
- сед на пятках
- выполнение упражнений с весом в быстром темпе
- прыжки с использованием отягощений
- подъем и опускание обеих выпрямленных ног из положения лежа
- переход из «положения лежа» в «положение сидя» с выпрямленными ногами.

2.3. Строго запрещено на уроке «Super Sculpt»:

- использование упражнения «выпады»;
- использование упражнения «доброе утро»;
- глубокие «приседания», когда угол в коленном суставе меньше 90 градусов,
- наклон назад из положения стоя,
- глубокие круговые движения туловищем,
- глубокие наклоны в сторону без опоры из положения стоя,
- переразгибание («выключение») всех суставов,
- быстрые круговые движения головой и полное запрокидывание головы назад,
- резкие скручивания позвоночного столба,
- любые резкие и рывковые (баллистические) движения руками и ногами,
- маховые движения,
- отрыв поясничного отдела позвоночника (в и.п. лежа на спине) от пола,
- сидеть на пятках,
- выполнение упражнений с весом в быстром темпе,
- прыжки с использованием отягощений,
- подъем и опускание обеих выпрямленных ног из положения лежа,
- переход из «положения лежа» в «положение сидя» с выпрямленными ногами.

2.4. Строго запрещено на уроке «Up body power»:

- использование упражнения «доброе утро»;
- наклон назад из положения стоя,
- глубокие круговые движения туловищем,
- глубокие наклоны в сторону без опоры из положения стоя,
- переразгибание («выключение») всех суставов,
- быстрые круговые движения головой и полное запрокидывание головы назад,
- резкие скручивания позвоночного столба,
- любые резкие и рывковые (баллистические) движения руками и ногами,
- маховые движения,
- отрыв поясничного отдела позвоночника (в и.п. лежа на спине) от пола,
- сидеть на пятках,
- выполнение упражнений с весом в быстром темпе,
- прыжки с использованием отягощений,

- подъем и опускание выпрямленных ног из положения лежа,
- переход из «положения лежа» в «положение сидя» с выпрямленными ногами.

3. Техника безопасности на танцевальных классах.

- 3.1. Обязательно соблюдать все пункты Общих правил техники безопасности при групповых занятиях (Смотрите раздел № 1).
- 3.2. Члены и Гости Клуба обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца.
- 3.3. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
- 3.4. Не стойте близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 3.5. Категорически запрещается висеть на хореографическом станке и выполнять на нем элементы без команды инструктора.
- 3.6. Не выполняйте без страховки и без разрешения инструктора сложные или новые элементы и движения.
- 3.7. Члены и Гости Клуба должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки на уроках классического танца). Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.
- 3.8. Занимаясь в туфлях необходимо держать дистанцию, чтобы не травмировать других танцующих.

4. Техника безопасности на групповых уроках «Пилатес».

- 4.1. Обязательно соблюдать все пункты Общих правил техники безопасности при групповых занятиях (Смотрите раздел № 1).
- 4.2. Обязательно до начала тренировки проконсультируйтесь с врачом, если вы знаете, что имеете какие-либо заболевания опорно-двигательного аппарата, грыжи и т.д. или если у вас появилась боль в спине или в суставах. Чем лучше вы знаете свой диагноз и свои противопоказания, тем более эффективно пройдет тренировка. В противном случае есть риск себе навредить.
- 4.3. Занятия не должны ни в коем случае приносить боль или плохое самочувствие.
- 4.4. Если вы чувствуете, что у вас кружится голова, свело ногу или резко где-нибудь заболело прекратите выполнять упражнение. Если боль не прошла или повторяется снова, когда вы выполняете это упражнение — вычеркните его из своего списка. Бывают упражнения, которые могут не подходить лично вам.
- 4.5. Максимально исключите резкие движения, особенно в опасных упражнениях типа любых стоек на плечах. Система пилатес подразумевает только медленные и плавные движения переходящие одно в другое.
- 4.6. Никогда не занимайтесь на голом полу, без коврика или толстого полотенца. Коврик не должен скользить или сворачиваться.
- 4.7. Во время критических дней девушкам не рекомендуется выполнять перевернутые позы.
- 4.8. Никогда не следует перенапрягаться. Слишком большое мышечное напряжение или растяжение может сильно навредить.
- 4.9. Избегайте положения лежа на спине, если такое положение усиливает симптомы с острой дисковой патологией.
- 4.10. При острых формах дисковой грыжи сгибание позвоночника в нагруженном положении противопоказано.
- 4.11. Следует избегать сгибания позвоночника Члену и Гостю Клуба с остеопенией.
- 4.12. Беременным на средних и поздних сроках не рекомендуется выполнять сгибание с использованием длинного рычага.
- 4.13. Строго запрещено выполнять разгибанием тем у кого есть стеноз, смещение позвонка фасеточный синдром.
- 4.14. Строго запрещено выполнять боковые сгибания тем у кого есть стеноз, фасеточный синдром остеопороз.
- 4.15. Выполняйте упражнения под контролем тренера при нестабильном тазе, остеите лонной кости, долная замена тазобедренного сустава, вертлужном бурейте, синдроме лестничной мышцы импичмент-синдром плеча, синдроме запястного канала.



5. Техника безопасности на групповых уроках «Степ аэробика».

- 5.1. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
- 5.2. Пятка и носок не должны свисать с платформы.
- 5.3. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
- 5.4. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
- 5.5. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
- 5.6. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь.
- 5.7. В случае если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.
- 5.8. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски.
- 5.9. Делайте шаги с легкостью, не ударяйте сильно по степ-платформе ногами.

6. Техника безопасности на групповых уроках «ЙОГА».

- 6.1. **Обязательно соблюдать все пункты Общих правил техники безопасности при групповых занятиях (Смотрите раздел № 1).**
- 6.2. Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Не занимайтесь через боль и дискомфорт.
- 6.3. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах.
- 6.4. Позвоночник должен быть прямым в большинстве асан. Есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.
- 6.5. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Оставайтесь в пределах 70%-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах и скручиваниях.
- 6.6. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны, и риск повредить их сильно возрастает.
- 6.7. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
- 6.8. Не занимайтесь после приема обезболивающих, успокоительных препаратов. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку и травму.
- 6.9. **В ПОЗАХ СТОЯ:**
 - Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса, таких, как Паривритта Триколасана, Вирахадрасана 1 и пр.
 - Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами - Утхита Триколасана, Ардха Чандрасана и др.
 - Колени не должны выдвигаться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом, например, Вирахадрасана 2 и др.
- 6.10. **В сидячих позах** чаще всего травмируются колени, реже голеностопные суставы. Если Ваши колени недостаточно подвижны, то можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы и тем самым разгружают коленные суставы.
- 6.11. Следите, чтобы **при наклоне** происходило сгибание в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Спина должна быть прямой и вытянутой, насколько это возможно. Допустимо при этом сгибать колени.
- 6.12. **В ПРОГИБАХ:**
 - В глубоких прогибах подкручивайте таз вперед и напрягайте ягодицы, это защитит поясницу от перерастягивания;
 - Не запрокидывайте голову назад, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины;
 - Не допускайте сильных ощущений в шее и пояснице; у вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника;

-Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинuty назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи;

-В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца. Должно быть ощущение небольшой амортизации в локтях.

6.13. В СКРУЧИВАНИЯХ:

-Не сутульте спину. Это неравномерно распределяет нагрузку по позвоночнику, и может спровоцировать растяжение связок позвоночника и грыжи дисков.

-Не докручивайте себя с помощью рук. Поворачивайтесь только за счет мышц спины, а руками поддерживайте тело, но не скручивайте.

-В скручиваниях сидя обе тазовые кости должны быть на полу. Если это не так, подложите под таз подушку или кирпич. - В скручиваниях лежа обе ноги и обе руки должны быть на полу. Если это не так, подложите под колени и плечи подушку или кирпич. В противном случае можно перегрузить позвоночник.

6.14. В УПОРАХ И БАЛАНСАХ НА РУКАХ:

-Не разгибайте локти до конца. У вас должно быть ощущение некоторой амортизации в локтях;

-Если вы испытываете боль и дискомфорт в запястьях, опирайтесь не на ладони, а на кулаки. Это укрепляет запястья и защищает их;

-Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте и не опускайте слишком низко голову, не сутульте плечи. В противном случае вы можете спровоцировать боль и мышечные спазмы в мышцах шеи и спины.

6.15. В ПЕРЕВЕРНУТЫХ ПОЗАХ:

-Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на нее вес тела в стойке на голове, опираясь на руки. В стойке на плечах и позе плуга подкладывайте под плечи свернутое одеяло так, чтобы голова свешивалась вниз, чтобы разгрузить шею.

-Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.

-Заменяйте классические перевернутые позы более простыми аналогами, если вы лично или ваши ближайшие родственники имели такие проблемы, как повышенное внутриглазное или внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. А также, если вам больше 40-45 лет.

7. Техника безопасности «YOGA IN THE AIR».

7.1. Обязательно соблюдать все пункты Общих правил техники безопасности при групповых занятиях (Смотрите раздел № 1).

7.2. Перед началом занятия всегда проверяйте место крепления, веревки, карабины, гамак и стропы. Повисите в отдельности на каждой из сторон, стоя на полу. При необходимости подстелите под гамак коврик для йоги, не допускайте скольжения покрытия.

7.3. Занимайтесь босиком или в специальных мокасинах, чтобы ступни не скользили по полу, или коврику, а так же чтобы был непосредственный контакт с гамаком при выполнении упражнений.

7.4. Форма одежды. Лучше отдавать предпочтение более закрытой и плотно прилегающей одежде, такой, чтобы закрывала зоны с мягкой кожей, например, сгиб локтя и внутреннюю часть колена. Особенно, если у вас чувствительная кожа. Это необходимо и для вашего комфорта, и для вашей безопасности. Кроме защиты от ссадин, такая одежда обеспечит вам удобство движений в гамаке. Лучше надевать капри или легинсы и отдавать предпочтение футболкам, а не майкам

7.5. Рекомендуются перед занятием снять макияж.

7.6. В первый раз будьте недолго в перевернутой позе - не более 30 секунд. Почувствуйте, как ваш организм реагирует на положение вниз головой. Время пребывания увеличивайте постепенно.

7.7. Не делайте резких движений при выходе из поз. Делайте все плавно и размеренно, необходим постепенный и осознанный выход из каждой позы.

7.8. При выходе из перевернутых поз, примите на несколько секунд горизонтальное положение, затем вертикальное. При необходимости компенсируйте позой шавасана или баласана на полу.

7.9. При возникшем головокружении или тошноте сделайте специальный массаж: мочки ушей, крылья носа, точки на руках.

8. Техника безопасности в зоне CYCLING.

- 8.1. **Выполнение Общих правил техники безопасности при групповых занятиях строго обязательно (Смотрите раздел № 1).** Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил техники безопасности в зоне Сайкла.
- 8.2. **Если Вы впервые на уроке Сайкла,** то обязательно приходите на урок заранее, чтобы узнать о безопасности на тренировке и обсудить все тонкости настройки тренажёра с инструктором.
- 8.3. Члены и Гости Клуба с 14 лет могут посещать зону Сайкла, если их рост не ниже 150 см.
- 8.4. Во избежание несчастных случаев не разрешается заниматься на сломанном или имеющем видимые повреждения оборудовании;
- 8.5. **Перед началом урока отрегулируйте:**
 - **Высоту седла.** От высоты седла зависит комфорт и безопасность Вашей тренировки. Подойдите к сайклу. Седло должно располагаться прямо напротив вершины Вашего бедра.
 - **Руль.** Идеально – руль на одной высоте с седлом. Когда Ваши руки займут удобное положение на руле, обратите внимание, что локти должны быть слегка согнуты.
- 8.6. Сядь на сайкл убедитесь, что ремни для фиксации стопы плотно затянуты вокруг вашей обуви а середина стопы стоит точно на центре педали. Это самое правильное и устойчивое положение ног, которое сделает тренировку удобной, правильной и безопасной. Далее сядьте на тренажёр, закрепите стопы в педалях, и начните их медленно крутить. Когда одна нога достигнет нижней точки хода педали, колено не должно полностью разгибаться остаётся слегка согнутым.
- 8.7. Не крутите педали назад или одной ногой. Выполняя это упражнение вы рискуете получить травму.
- 8.8. Во время вращения педалей необходимо плотно удерживаться в седле. Запрещено подпрыгивать без команды инструктора.
- 8.9. Строго запрещено использовать максимальные ускорения без команды инструктора.
- 8.10. Не допускается поднятие одновременно обеих рук выше параллели пола.

Составил: фитнес-менеджер ООО «Фитнес» _____ Сафуганова Е.Е.