

## ПРАВИЛА СТУДИИ BASE STRETCHING

Приложение к Договору публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг фитнес-студией «BASE STRETCHING»

1 Сентября 2023 года г. Обнинск, Калужской области

При посещении занятий Клиент обязан назвать свою ФИО, на которую зарегистрирован Абонемент. Не допускается использование чужих ФИО. Нахождение в залах Студии возможно либо в сменной обуви, либо без обуви. Уличная обувь и верхняя одежда оставляются при входе или в раздевалке студии.

Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, Посещать занятия в чистой одежде, поддерживать чистоту и порядок в помещениях Студии, не оставлять после себя мусор.

Не допускается посещение занятий не в специализированной для спортивных нагрузок обуви.

Клиент может использовать принадлежащие Студии оборудование для занятий (коврики, кирпичи, подушки, гантели, гири, мячи, МФР-роллы, памп-грифы, резиновые эспандеры, и прочий спортивный инвентарь требующийся для тренировки). После использования оборудование необходимо оставить в зале тренировки.

Клиент обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно и вежливо по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

Клиент не вправе проводить инструктаж, давать рекомендации на предмет занятий другим Клиентам.

Клиент не вправе выполнять собственную последовательность практики на групповых занятиях, вопреки указаниям преподавателя.

Лица младше 16 лет, допускаются к самостоятельным занятиям только при предъявлении письменного разрешения одного из родителей.

Правила сопровождения родителями детей до 16 лет, посещающих спортивные секции Студии

1. Родители, сопровождающие детей в детские спортивные секции, могут находиться в местах ожидания (зона рецепции) не ранее чем за 10 минут до начала занятия и не ранее чем за 5 минут до окончания занятия, а также не

позднее 10 после занятий - с учётом всех потребностей ребёнка.

Нахождение в раздевалке или зоне ожидания - во время проведения занятий в любое иное время, а также перемещение по зонам студии за пределами зоны ожидания - не допускается.

#### НА ТЕРРИТОРИИ СТУДИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- находиться в любой уличной обуви в местах кроме территории входной группы возле зоны переобувания (возможно переобувание в сменную обувь или предоставленную Студией);
- проходить в верхней одежде на территорию Студии, за исключением территории входной группы и/или зоны ожидания;
- курить, находиться в состоянии алкогольного, наркотического, токсического или иного опьянения;
- проносить на территорию центра любое холодное, метательное, пневматическое, спортивное, огнестрельное оружие, взрывоопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- использовать сильно пахнущие средства гигиены или косметики;
- принимать пищу и напитки в не предназначенных для этого местах;
- входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда вас пригласили сотрудники;
- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование; размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории студии без письменного разрешения Студии;
- посещать территорию Студии с домашними животными, без письменного разрешения Студии;
- беспокоить других посетителей;
- посещать занятия в болезненном (температура, острая простуда, воспалительный процесс, covid-19 (ковид-19) и все симптомы, потенциально предполагающие наличие вирусных заболеваний, приступ и т.п) состоянии.

В случае необходимости и для улучшения качества услуг Студия имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиента с момента их размещения для всеобщего ознакомления на информационных стендах в помещениях Студии, а также на сайте Студии.

#### ПРАВИЛА ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЕ

Клиент Студии должен обязательно записываться на занятия любыми доступными способами заранее и в случае нехватки мест не иметь претензий к Исполнителю.

В Судии предусмотрены несколько возможностей записи на занятие:

1. Самостоятельно на сайте в приложении Студии
2. По звонку в нашу студию через Администратора.
3. В сообщениях в [WhatsApp](#) или Telegram
4. В сообщениях наших социальных сетей [Direct Instagram](#) или сообщения [ВКонтакте](#)

Занятия в группе проводятся от трех человек, если количество записавшихся на момент (не более чем 3 часа до начала занятия) менее 3-х человек - занятие отменяется и студия уведомляет об этом по WhatsApp всех записавшихся. Клиенту предлагается альтернативное время или продление срока абонеента. Занятие остается несгораемым. Срок абонеента продлевается Студией в индивидуальном порядке.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ К СТРЕТЧИНГУ, СИЛОВЫМИ И ДРУГИМИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫМИ ВИДАМИ ТРЕНИРОВОК

Камни в желчном пузыре;

Послеоперационный период на органах брюшной полости и грудной клетки (нужно выждать 2-3 месяца);

Психические заболевания, особенно шизофрения и склонности к психозам;  
Любые острые заболевания внутренних органов (панкреатит, холецистит, аппендицит);

Паховые грыжи;

Значительно повышенное артериальное давление, гипертония 2-3 стадии;

Значительно повышенное внутричерепное давление;

Тяжелые поражения сердца, ишемическая болезнь, первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;

Пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты и некомпенсированные пороки сердца, первые 6 месяцев после инсульта;

Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;

Тяжелые черепно-мозговые травмы и травматические повреждения позвоночника (переломы костей позвоночника в стадии декомпенсации);

Инфекции головного или спинного мозга;

Инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;

Нейроинфекции;

Злокачественные новообразования (то есть рак или саркома);

Тяжелые заболевания крови;

Простуда и грипп, повышенная температура тела;

Беременность на сроке от 3-х месяцев и выше (за исключением специальных занятий

по йоге для беременных), а также первые 3 месяца после родов;

Артрозы тазобедренных и коленных суставов — коксартроз и гонартроз;

Повреждения менисков;

Межпозвонокковые грыжи дисков (грыжи позвоночника);

Листезы (лестничные смещения позвонков);

Синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;

При корешковых синдромах (заболевания позвоночника, при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);

Период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице).

## КОГДА ЛУЧШЕ ПРЕКРАТИТЬ ЗАНЯТИЯ

Занятия также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после занятий у вас происходит ухудшение самочувствия, и такая неприятность продолжается раз за разом, сколько бы вы ни занимались. В таком случае, проконсультируйтесь о пользе занятий с врачом и посоветуйтесь с вашим инструктором, что нужно изменить в вашей персональной практике.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СТУДИИ

Эти правила относятся ко всем упражнениям без исключения:

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт.

2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах.

Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни.

Примерно то же самое можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.

3. 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.

4. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.

5. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.

6. Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.