

Приложение № 3 к Публичному договору оказания услуг

Техника безопасности на занятиях

1. Противопоказаниями ко всем занятиям КЛУБА в общих группах являются:
 1. перенесённые операции на мозге и черепно-мозговые травмы;
 2. тяжёлые травмы позвоночника;
 3. серьёзные сердечные заболевания – пороки сердца, аритмия, аневризма аорты, патологии миокарда;
 4. нейроинфекции - вызванные бактериями, вирусами или другими возбудителями инфекционные заболевания нервов, головного и спинного мозга;
 5. инфекционные заболевания опорно-двигательной системы;
 6. внутриглазное и внутричерепное давление;
 7. эпилепсия;
 8. психические расстройства;
 9. онкологические заболевания;
 10. ослабленное состояние, когда противопоказаны нагрузки;
 11. хронические заболевания в стадии обострения;
 12. беременность (кроме занятий для беременных);
 13. Недавно перенесенные операции и противопоказания от врачей.
2. Дополнительными противопоказаниями к занятиям в гамаках являются:
 1. Болезнь Меньера;
 2. Менструальный цикл;
 3. Глаукома;
3. Вы можете приступать к занятиям не ранее, чем через 4 часа после плотного приёма пищи или через 2 после лёгкого (фрукты, овощи).
4. В целях личной гигиены используйте собственный коврик для занятий.
5. Во избежание получения травм и нанесения вреда Вашему здоровью Вам рекомендуется посещать только те занятия, которые соответствуют Вашему уровню подготовленности.
6. Если вы пришли на занятие впервые, сообщите об этом инструктору. Вы также обязаны сообщить ему о хронических заболеваниях, перенесенных операциях, если таковые имеются.
7. Если вы опоздали, не торопитесь приступать к практике. Настройтесь на занятие, выполните разминочные упражнения.
8. Во время занятия обязательно отслеживайте собственные ощущения и контролируйте свое состояние, как физическое, так и психическое.
9. Практикуйте в рамках своих физических возможностей и способностей. Всегда выполняйте упражнения поэтапно, то есть не пытайтесь выполнить более сложный вариант, пока нет устойчивой уверенности в освоении простого.
10. Меньше смотрите на инструктора и на окружающих. Выполняйте упражнения «на слух». Если что-то непонятно, лучше спросите во время или после занятия.
11. Дышите только через нос и не задерживайте дыхание (если не требуется иного). Максимально (но, не перенапрягаясь) растягивайте дыхательный цикл.
12. Если Вам стало плохо (сбилась дыхание, появился дискомфорт в области сердца, заболела или закружилась голова и т. п.), необходимо прервать занятие и сообщить персоналу об ухудшении своего состояния.