

Приложение № 3 к Публичному договору оказания услуг

Техника безопасности на занятиях

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
5. Инфекционные заболевания нервов, головного и спинного мозга;
6. Инфекционные заболевания опорно-двигательной системы;
7. Внутриглазное давление;
8. Эпилепсия;
9. Психические расстройства;
10. Онкологические заболевания;
11. Ослабленное состояние, когда противопоказаны нагрузки;
12. Хронические заболевания в стадии обострения;
13. Беременность (кроме занятий для беременных);
14. Недавно перенесенные операции и противопоказания от врачей.

Дополнительными противопоказаниями к занятиям с повышенной нагрузкой (гамаки, банджи, силовая йога) являются:

1. Болезнь Меньера;
2. Менструальный цикл;
3. Глаукома;

- -Вы можете приступать к занятиям не ранее, чем через 4 часа после плотного приёма пищи или через 2 после лёгкого (фрукты, овощи).
- -В целях личной гигиены используйте собственный коврик для занятий.
- -Во избежание получения травм и нанесения вреда Вашему здоровью Вам рекомендуется посещать только те занятия, которые соответствуют Вашему уровню подготовленности.
- -Если вы пришли на занятие впервые, сообщите об этом инструктору. Вы также обязаны сообщить ему о хронических заболеваниях, перенесенных операциях, если таковые имеются.
- -Если вы опоздали, не торопитесь приступать к практике. Настройтесь на занятие, выполните разминочные упражнения.
- -Во время занятия обязательно отслеживайте собственные ощущения и контролируйте свое состояние, как физическое, так и психическое.
- -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.
- -Меньше смотрите на инструктора и на окружающих. Выполняйте упражнения «на слух». Если что-то непонятно, лучше спросите во время или после занятия.

- -Дышите только через нос и не задерживайте дыхание (если не требуется иного). Максимально (но, не перенапрягаясь) растягивайте дыхательный цикл.
- -Если Вам стало плохо (сбилось дыхание, появился дискомфорт в области сердца, заболела или закружилась голова и т. п.), необходимо прервать занятие и сообщить персоналу об ухудшении своего состояния.