

Правила техники безопасности при посещении Бассейна, хаммама и инфракрасной сауны, в том числе правила безопасности на воде

WORLD CLASS г.Владивосток

Утверждаю

Управляющий клубом
World Class Владивосток

Черемных Е. А.

1. Посещать бассейн разрешается только в плавательном костюме (купальник, плавки), плавательной шапочке (резиновой, тканевой) и специальной обуви (резиновых тапочках, которые не скользят).
2. Запрещается бегать на всей территории Водного комплекса
3. При подъеме или спуске по лестницам бассейна необходимо крепко держаться за перила.
4. Для спуска и при выходе из чаши бассейна необходимо пользоваться лестницами.
5. Запрещается прыгать в чашу бассейна с бортика.
6. Категорически запрещается посещение бассейнов в нетрезвом состоянии или в состоянии наркотического опьянения.
7. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.
8. Запрещается шуметь и кричать на всей территории бассейна.
9. Запрещается использовать спортивный инвентарь не по назначению и оставлять его в чаше бассейна.
10. Запрещается на групповых занятиях аква – аэробикой использовать свою хореографию и тем самым мешать другим занимающимся.
11. При проведении занятий по расписанию необходимо освободить дорожку и перейти на свободную.
12. Необходимо посещать занятия, ориентируясь на свой уровень подготовленности.
13. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допускать Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.
14. Выходя из турецкой парной и инфракрасной сауны необходимо аккуратно, без резких движений открывать дверь, чтобы не столкнуть мимо проходящего клиента.
15. Запрещается отвлекать инструктора по время проведения группового занятия.
16. Запрещается проходить за спиной или перед лицом инструктора во время проведения группового занятия.
17. Во время плавания, разрешено использовать только круговое движение по дорожке. В случае, когда на одной дорожке плавают несколько человек, необходимо соблюдать дистанцию.
18. На датчики в турецкой парной и сауне запрещается лить воду, вешать какие-либо предметы.
19. В сауне запрещается сушить одежду, полотенца и обувь, сидеть на деревянном покрытии без полотенца или специальной салфетки. Запрещается входить в сауну в купальных костюмах, входить мокрыми.



20. Запрещается приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на территории бассейна.
21. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей во время плавания, необходимо снять до входа на территорию бассейна.
22. Категорически запрещено оставлять детей до 13 лет без присмотра.
23. Клиенты могут заниматься перед уроком аква – аэробики только первую дорожку. Занимать вторую дорожку (для быстрого плавания) посетители урока могут только по согласованию с инструктором. Самостоятельно подобные решения принимать запрещено.

При нахождении на бассейна с детьми:

1. Нахождение детей до 13 лет включительно на территории бассейна без взрослого члена семьи не допускается.
2. Присмотр за ребёнком осуществляется исключительно взрослым членом семьи либо персональным тренером во время персональной тренировки с ребёнком.
3. Посещение ребенком до 13 лет Турецкой парной или сауны без взрослого члена семьи не допускается.

Каждый клиент фитнес клуба World Class несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения занятий.

ЖЕЛАЕМ ВАМ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ И ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!