

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Центр эффективной
реабилитации»
_____ Д.Ю.Павловская
«01» апреля 2026 года



**Приложение №2 к публичному договору возмездного оказания
физкультурно-оздоровительных услуг ООО «Центр эффективной
реабилитации» и контрактам на предоставление права пользования
физкультурно-оздоровительными услугами в спортивно-
оздоровительном клубе «Центр эффективной реабилитации».**
(редакция от 01.04.2026)

**Правила техники безопасности и пожарной безопасности для
посетителей спортивно-оздоровительного клуба «Центр эффективной
реабилитации»**

Настоящие правила (Правила безопасности) обязательны для всех посетителей спортивно-оздоровительного клуба «Центр эффективной реабилитации», расположенного в городе Минске, по улице Ленина, дом 50, помещение 404 (далее - Клуб): Клиентов (Члены Клуба¹, Гости², лица, оформившие разовое посещение Клуба, лица, пользующиеся дополнительными услугами в Клубе) и третьих лиц, далее совместно именуемых «Посетители». Просим Вас внимательно ознакомиться с настоящими правилами и придерживаться их.

1. Общие положения:

1. Приступать к занятиям в Клубе можно только после ознакомления с настоящими Правилами безопасности и Правилами спортивно-оздоровительного клуба «Центр эффективной реабилитации» (далее – Правила клуба).

1.2. Требования Правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба, их выполнение обязательно для всех Посетителей, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме настоящих Правил безопасности, Посетители обязаны соблюдать Правила Клуба, а также общепринятые нормы поведения.

1.3. Представитель несовершеннолетнего Посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и Правил

¹ Член Клуба - лицо, на имя которого оформлен абонемент в Клуб.

² Гость - лицо, посещающее Клуб по ознакомительному (гостевому) визиту.

безопасности несовершеннолетним посетителем (см. ниже по тексту Правила безопасности в детском фитнесе).

1.4. Для тренировок в Клубе рекомендуется пользоваться услугами инструктора (в групповом или персональном формате). От этого зависит безопасность и эффективность ваших тренировок. Только инструктор сможет качественно проконтролировать Вашу работу, проследить за техникой безопасности, проинструктировать, как правильно выполнять упражнение, и исправить ошибки.

2. Здоровье и личная гигиена:

2.1. До начала занятий в Клубе рекомендуется записаться на вводную консультацию у специалиста с медицинским образованием в области травматологии и ортопедии Клуба и получить рекомендации о допуске к занятиям спортом. Помните: существуют противопоказания и ограничения для занятий спортом. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

2.2. Не рекомендуется посещать тренировочные зоны даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашего здоровья. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Относитесь бережно и ответственно к своему здоровью и здоровью окружающих людей. Помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих.

2.3. Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого чистую сменную спортивную обувь и одежду. Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты (используйте футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, в душевых необходимы сланцы). Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (например, йога). Одежда должна быть чистой, опрятной.

2.4. Относитесь уважительно к окружающим, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой косметические средства, парфюмерию и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а также вызывать аллергические реакции. В Клубе ЗАПРЕЩАЕТСЯ проводить депиляцию, стрижку, бритье, красить волосы, чистить зубы, пользоваться скрабами и т.п. В залах используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на

инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

2.5. В случае плохого самочувствия незамедлительно обратитесь к любому сотруднику или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

3. Занятия в тренировочных зонах:

3.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки - она подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминка подразумевает разогрев всех групп мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего спортивного занятия. Отсутствие, недостаточная или чрезмерно интенсивная разминка перед занятием спортом могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Не опаздывайте на групповые занятия. В случае опоздания более чем на 10 минут Вам могут отказать в участии в данном групповом занятии в связи с пропуском разминочной части.

3.2. До начала занятий на тренажере и/или с оборудованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности. Вы также можете обратиться за помощью к любому инструктору или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Не рекомендуется пользоваться информацией о тренажерах (оборудовании) из непроверенных источников или от других Посетителей Клуба.

3.3. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, на группы мышц, не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажёры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования.

3.4. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах, оборудовании, снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо воздержаться или прекратить использование данного тренажера, оборудования, снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору или администратору Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен

немедленно предупредить об этом дежурного инструктора. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

3.5. Запрещается перемещать тренажеры и другое установленное в залах оборудование относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущих частей и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и/или к поломке оборудования.

3.6. Не оставляйте предметы (в том числе одежду, снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для Вас или окружающих и/или поломкой тренажера.

3.7. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, пожар, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию для Вас и окружающих.

3.8. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость, взяться за поручни и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Сходить с движущихся частей кардио-тренажера можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия контролируйте свое самочувствие, не допускайте переутомления, не отвлекайтесь. Тренируясь на кардиотренажерах, не оборачивайтесь назад, так как это может привести к потере равновесия и создать риск получения травмы.

3.9. Работать со свободными весами разрешается только в специально предназначенной для этого зоне. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора тренажерного зала. Избегайте подстраховки других Посетителей, если не уверены в их компетенции. Упражнения со свободными весами нужно выполнять на расстоянии от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, так как это может быть причиной падения, ушибов и травм для Вас и окружающих. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно с каждой стороны (один диск – с одной стороны, затем – один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть.

3.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте, не задавайте вопросов и не отвлекайте человека, который в

это время выполняет упражнение. Во время занятий необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки – один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.

3.11. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений, так как это позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений. Вы можете на вводной персональной тренировке, на которую можно записаться в отделе продаж. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного процесса, не допускайте обезвоживания организма.

3.12. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Запрещено использовать собственную программу тренировки во время участия в групповом занятии. Во избежание травм рекомендуется свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовки и физического развития.

3.13. Посетителям Клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, телевизионную, компьютерную технику Клуба, свет, системы кондиционирования и вентиляции, подключать к аппаратуре клуба принесенную с собой аппаратуру и цифровые носители (кроме тренажеров в кардио-зоне Клуба).

3.14. Запрещено приносить в душ стеклянные и прочие травмоопасные предметы.

4. Правила безопасности в других зонах клуба:

4.1 Правила безопасности в нетренировочных зонах Клуба (раздевалка, душ и т.д.) носят, в основном, общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

4.2. Запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.3. В зоне душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, также полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба – будьте внимательны и аккуратны. Используйте нескользящую резиновую обувь, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.

4.4. Будьте внимательны при пользовании личными шкафчиками в раздевалках ввиду его конструктивных особенностей, во избежание

травмирования либо повреждения вещей о выступающие, либо другие части. Обратите особое внимание - каждый шкафчик имеет "Г"-образную форму. При открытии шкафчика не подходите к нему вплотную во избежание травмирования ног или головы.

4.5. В душевых запрещено пользоваться косметическими средствами (кремами, мазями, масками, бальзамами, скрабами, краской для волос и т.п.). Пожалуйста, относитесь уважительно к другим Посетителям, так как запахи косметических средств, а также непреднамеренный контакт с ними может вызвать аллергические реакции, а случайное попадание на пол или поверхность полок сделать поверхности скользкими и создать травмоопасную ситуацию.

5. Правила безопасности в детском фитнесе.

5.1. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и Правил безопасности несовершеннолетним посетителем.

5.2. Дети в возрасте до 7 лет могут перемещаться по Клубу только в сопровождении законных представителей (далее - родителей) или доверенных лиц (не моложе 18 лет, имеющих разрешение от родителей на возможность сопровождать ребенка, оформленное в отделе продаж Клуба в соответствии с установленной в Клубе формой). За последствия, возникшие при несоблюдении данного требования родителями или доверенными лицами, Администрация Клуба ответственности не несет.

5.3. Дети в возрасте 7-11 лет могут посещать Клуб только в сопровождении родителей или доверенных лиц. В случае замены доверенного лица необходимо заблаговременно оформить разрешение на новое доверенное лицо.

5.4. Дети, достигшие возраста 12 лет, могут посещать Клуб самостоятельно в соответствии с Правилами клуба при наличии письменного заявления от родителей, оформленного на стойке администратора в соответствии с установленной в Клубе формой.

5.5. Дети-Члены Клуба имеют право посещать групповые занятия, предусмотренные только их видом членства и настоящими правилами.

5.6. За посещение санитарных зон ребенком персональную ответственность несут родители (доверенные лица).

5.7. Во избежание негативных последствий не рекомендуется кормить детей непосредственно перед тренировкой.

5.8. В тренировочных залах при проведении групповых занятий либо персональных тренировок дети могут находиться только под руководством инструктора.

5.9. На занятия необходимо приводить детей вовремя, без опоздания. Детей в возрасте 3-11 лет необходимо приводить в детскую игровую зону,

откуда инструктор (воспитатель) забирает их на занятия. Дети в возрасте 12-16 лет приходят на тренировку непосредственно в зал, указанный в расписании.

6. Здоровье и личная гигиена в детском фитнесе:

6.1. К занятиям допускаются только абсолютно здоровые дети.

6.2. Запрещается посещение детьми спортивных и развивающих занятий даже при малейшем недомогании, с признаками простуды, ОРВ и т.д. в связи с угрозой возникновения негативных последствий для здоровья самого ребенка и окружающих детей. При наличии вышеперечисленных симптомов Клуб оставляет за собой право отказать в допуске на занятия или пребывании в детской зоне ребенка. Относитесь бережно и ответственно к здоровью своего ребенка и здоровью окружающих детей. Помните, что любые инфекционные заболевания, в том числе кожные, паразитарные, могут явиться причиной инфицирования окружающих.

6.3. На тренировках дети должны обязательно находиться в спортивной форме и обуви, подобранной в соответствии с форматом тренировки.

7. Посещение детьми тренажерных залов

7.1. Дети в возрасте 3-11 лет могут посещать детский тренажерный зал только во время проведения групповых занятий или персональных тренировок под руководством инструктора.

7.2. Дети в возрасте 12-13 лет могут посещать детский тренажерный зал только во время проведения групповых занятий или персональных тренировок под руководством инструктора, тренажерный и кардиотренажерный залы только во время проведения групповых занятий или персональных тренировок под руководством инструктора.

7.3. Дети в возрасте 14-16 лет могут посещать детский тренажерный зал только во время проведения групповых занятий или персональных тренировок под руководством инструктора, тренажерный и кардиотренажерный залы только во время проведения групповых занятий или персональных тренировок под руководством инструктора, а также в сопровождении родителей.

7.4. Запрещается использование детьми спортивного оборудования самостоятельно, без присутствия инструктора или родителей.

7.5. Для более успешного тренировочного процесса рекомендуется давать детям с собой питьевую воду в специальных бутылочках с крышкой.

8. Детская игровая зона

8.1. В детскую игровую комнату приглашаются дети в возрасте 3-11 лет, являющиеся Членами Клуба.

8.2. Ребенок в детской игровой зоне должен находиться в сменной обуви.

8.3. Прием пищи в детской игровой зоне запрещен.

8.4. Не разрешается приносить свои игрушки (игрушки личного пользования) в детскую зону, особенно те, что могут нанести вред здоровью окружающих детей (игрушки с острыми концами, пистолетики с пулями и т.д.).

8.5. Подвижные игры с использованием бега, активных прыжков и т.д. в детской зоне не разрешены.

9. Правила пожарной безопасности на территории Клуба

9.1. На территории Клуба запрещается курить, проносить легковоспламеняющиеся, взрывчатые, сильно пахнущие и токсичные вещества, а также газовое, пневматическое, огнестрельное и холодное оружие либо колюще-режущие предметы.

9.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и пр.) немедленно сообщить об этом персоналу Клуба и действовать в соответствии с его указаниями.

9.3. После указаний персонала Клуба либо при включении сирены переданной по системе оповещения, Посетители должны покинуть помещения Клуба и выйти из здания.

9.4. Покидая здание Клуба, соблюдайте спокойствие, не создавайте давку в коридорах, проходах и на лестничных клетках, держитесь за поручни, не перелазьте через ограждения и не напирайте на них.

9.5. Для выхода из здания используйте кратчайшие пути эвакуации. Категорически запрещается при пожаре пользоваться лифтами. В случае, когда путь эвакуации отрезан дымом или огнем, используйте лестничные клетки для перехода через смежные этажи в безопасную часть здания.

9.6. Для того чтобы ориентироваться в здании, руководствуйтесь поэтажными планами эвакуации, расположенными в коридорах, и световыми табло «ВЫХОД», указывающими направление движения к выходам из здания.

9.7. Передвигаться в задымленном помещении необходимо пригнувшись к полу, где концентрация дыма и отравляющих продуктов горения минимальны. При передвижении необходимо рукой касаться стены, что позволит не потерять ориентацию в задымленном помещении и поможет добраться до выхода из него.

10. Заключительная часть:

10.1. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструкторов и администрации Клуба, касающимся соблюдения техники безопасности и Правил Клуба. Это снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих.

10.2. Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном и кардиотренажерном залах, залах групповых занятий, аква-зоне и других помещениях Клуба обязательно для всех посетителей Клуба.

10.3. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушением правил пользования тренажерами и оборудованием.