

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ
БОКСЁРСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ЗАНЯТИЯХ НАПРАВЛЕНИЯМИ
ЕДИНОБОРСТВ В СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ «ПАЛЕСТРА»**

1. Приступать к использованию боксёрского оборудования и к занятиям направлениями единоборств можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей клуба, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, на информационном стенде, на сайте клуба и находятся в свободном доступе для всех клиентов клуба. Используя боксёрское оборудование и посещая занятия направлений единоборств, клиент подтверждает свое ознакомление и согласие с настоящими правилами. Тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье с фитнес-клуба и его представителей.
2. Предоставляя боксёрское оборудование и возможность занятий направлениями единоборств, фитнес-клуб руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой (фитнесом), спортом и данными направлениями физической активности. Клиент гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему использовать боксёрское оборудование и возможность посещения занятий по направлениям единоборств, выполнять активные и пассивные упражнения, а сами физические нагрузки не причинят вреда его здоровью. Тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования боксёрского оборудования и занятий направлений единоборств является подтверждением клиента об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для пользования данными услугами.
3. При оформлении любого вида услуг фитнес-клуба (в том числе услуг с использованием боксёрского оборудования и занятий по направлениям единоборств) клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой (фитнесом), спортом, данными направлениями физической активности, и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих фитнес-клуб вместе с ним. Тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования любого вида услуг на территории фитнес-клуба, в том числе услуг с использованием боксёрского оборудования и занятий по направлениям единоборств, является подтверждением клиента об отсутствии у него и у его несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для пользования данными видами услуг фитнес-клуба.
4. В случае визуального обнаружения персоналом клуба плохого самочувствия клиента, клуб оставляет за собой право прервать оказание используемой клиентом услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из

медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.

5. Клиент, использующий любой вид услуг на территории фитнес-клуба (в том числе услуг с использованием боксёрского оборудования и занятий по направлениям единоборств), несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение, также как и за здоровье и медицинское обеспечение своих несовершеннолетних детей (подопечных), тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба и его представителей.
6. До начала пользования любыми видами услуг на территории фитнес-клуба (в том числе услуг с использованием боксёрского оборудования и занятий по направлениям единоборств) клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности, физическим нагрузкам и наличия возможных противопоказаний для использования любого вида услуг на территории фитнес-клуба (в том числе услуг с использованием боксёрского оборудования и занятий по направлениям единоборств).
7. Фитнес-клуб не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе, если вы занимаетесь самостоятельно, без консультаций инструктора и/или своего лечащего врача/медицинского работника; при нарушении клиентом общих правил посещения клуба, правил техники безопасности; при отсутствии коммуникации с инструктором фитнес-клуба при возникновении вопросов, касающихся тренировочного процесса, эксплуатации оборудования и инвентаря и пр.; при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала занятий; если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде; за травмы, полученные вне территории клуба; за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц; за травмы, полученные по вине самого клиента на территории клуба.
Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, подбирайте только ту нагрузку и веса, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности.
8. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время занятий, обострения хронической травмы или состояния, возникновения травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом инструктору фитнес-клуба, администратору или любому занимающемуся рядом.
Примечание только для девушек: В критические дни не рекомендуется выполнять упражнения на пресс, активное дыхание животом (диафрагмальное дыхание).
9. Персонал фитнес-клуба вправе не допустить вас на занятия без спортивной одежды и чистой (закрытой) спортивной обуви (кеды, кроссовки, штангетки и т.п.) с нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки, сланцы), чешках.
10. Занятия с использованием боксёрского оборудования и занятия направлениями единоборств в уличной одежде и обуви запрещены.

11. Занятия с использованием боксёрского оборудования и занятия направлениями единоборств в грязной или неприятно пахнущей одежде или обуви запрещены.
12. Запрещаются занятия с использованием боксёрского оборудования и занятия направлениями единоборств с голым торсом.
13. До начала занятий с использованием боксёрского оборудования и занятий направлениями единоборств необходимо снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся, тяжеловесные, взрывоопасные (зажигалки, баллончики и т.п.) и другие посторонние предметы.
14. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали и не соприкасались с движущимися деталями инвентаря.
15. В случае, если клиент имеет длинные волосы, перед началом занятий необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу.
16. Необходимо внимательно проверять состояние и положение спортивной формы, личных полотенец и ёмкостей для воды: шнурки при наличии должны быть плотно завязаны и убраны, ёмкости для воды плотно закрыты, личные полотенца не должны мешать движению во время тренировочного процесса.
17. Запрещено ставить ёмкости с водой на тренажёры и оборудование, подключённое к электросети.
18. Всегда плотно закрывайте ёмкость с водой, если оставляете её в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.
19. Использование открытых ёмкостей для еды и питья (напр. стаканчиков), а также стеклянных ёмкостей для еды и питья, запрещено.
20. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время тренировочного процесса. Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья. Либо обратитесь к администраторам рецепции для покупки бутилированной воды и напитков*.
(* дополнительное согласие на использование данного вида услуг сети фитнес-клубов «Палестра» необходимо предоставить в общей анкете клиента клуба).
21. Занятия на голодный желудок запрещены. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала вашего занятия. В случае необходимости перекуса на территории фитнес-клуба, обратитесь к администраторам рецепции по вопросу приобретения протеиновых батончиков, печенья, мюсли, спортивного питания и т.п.*
(* дополнительное согласие на использование данного вида услуг сети фитнес-клубов «Палестра» необходимо предоставить в общей анкете клиента клуба).
22. Проведение занятий с использованием боксёрского оборудования и занятия направлениями единоборств с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
23. Посещение занятий с использованием боксёрского оборудования и занятия направлениями единоборств разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не разрешается посещать занятия сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного/наркотического опьянения.

24. Находясь на занятии с использованием боксёрского оборудования и на занятии направлениями единоборств необходимо постоянно контролировать своё самочувствие. При ухудшении состояния немедленно остановите занятие, обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.
25. Запрещено оставлять жевательную резинку на панелях тренажёров, оборудовании, на полу и зеркалах зала, приклеивать её на оси тренажёров, в подставки для питьевых ёмкостей и т.п. Вход с жевательной резинкой на занятия запрещён, поэтому следует утилизировать её, выкинув в мусорный бак перед занятием.
26. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям занятий с использованием боксёрского оборудования и занятия направлениями единоборств запрещено проводить как персональные, так и групповые занятия для других клиентов, как на платной, так и на безвозмездной основе. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных занятий, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих данные занятия, их представителей и последствия их действий в течение данных занятий и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.
27. Клиенту запрещается распространять на территории залов и фитнес-клуба в целом любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления, также как и проводить общие консультации по питанию, лекции по нутрициологии, составлять планы питания и так далее. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных мероприятий, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих данные мероприятия, их представителей и последствия их действий в течение данных мероприятий и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.
28. Осуществление клиентами фитнес-клуба, гостями, посетителями любой коммерческой деятельности на территориях сети фитнес-клубов «Палестра» запрещено. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных мероприятий, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих данные мероприятия, их представителей и последствия их действий в течение данных мероприятий и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.
29. Трогать руками зеркала, облакачиваться на них, выполнять упражнения с опорой на зеркало, как с использованием инвентаря, так и без него, запрещено.

30. Каждое занятие с использованием боксёрского оборудования и занятия направлениями единоборств необходимо начинать с активной разминки. Данная общая разминка в начале занятия плавно подготовит организм к последующей тренировочной работе.
31. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы.
32. Перед началом занятия на определённом тренажёре или единице инвентаря, в целях избежания травматизма, его необходимо изучить и следовать инструкции данного тренажёра или единицы инвентаря.
33. При возникновении вопросов в использовании того или иного тренажёра, оборудования или инвентаря, либо в выполнении того или иного упражнения, обязательно предварительно обратитесь к инструктору фитнес-клуба за объяснениями, и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажёре, оборудовании или с данными спортивными снарядами (инвентарём).
34. Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его: рекомендуется делать выдох при выполнении усилия, а вдох выполнять при опускании оборудования или выхода в исходную позицию упражнения.
35. В собственном тренировочном процессе обязательно соблюдайте установленные режимы работы и отдыха. Игнорирование контроля временного/численного периода работы и необходимого для восстановления организма отдыха может привести к травмам и ухудшению физического состояния.
36. Очень внимательно слушайте инструктора при посещении персонального занятия или обращении к нему за консультацией, и выполняйте его инструкции. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата оборудования, начинайте выполнение упражнений только после объяснения инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений, выполнение упражнений до объяснений инструктора, привлечение дополнительного не задействованного в выполнении упражнения оборудования запрещено.
37. Во время персональных занятий необходимо оперативно реагировать на команды персонального инструктора и отвечать на вопросы, выполнять задания быстро, без колебаний и промедления.
38. Условия, порядок и длительность проведения персональных занятий определяются Исполнителем (сеть фитнес-клубов «Палестра» и её представители).
39. Запись на персональное занятие производится заранее, по согласованию с инструктором.
40. В случае опоздания клиента на персональное занятие, время проведения персонального занятия уменьшается на время опоздания. Допускается опоздание на персональное занятие не более чем на 15 минут. При опоздании на более длительное время инструктор имеет право отказать клиенту в посещении занятия.
41. Необходимо информировать об отмене или переносе персональных занятий инструктора заранее, не менее чем за 2 часа до назначенного времени.
42. Занимаясь, не рекомендуется резко останавливаться после выполнения упражнения. При таких условиях пульс снижается, сильно перегружая сердечно-сосудистую систему, что отрицательно влияет на здоровье человека. Если

- необходимо прерваться от выполняемой нагрузки, рекомендуется перейти на лёгкую ходьбу, продолжая движение.
43. Ногти на ногах и руках должны быть коротко подстрижены.
 44. Самостоятельное проведение клиентами тренировочных боёв запрещено.
 45. Тренировочные бои возможны только по согласованию персонального инструктора по боксу и/или единоборствам, в его личном присутствии и по установленному им регламенту. К тренировочным боям допускаются только те клиенты, которые хорошо знают правила ведения боя, и которые освоили основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе (единоборствах).
 46. Выполнение сложных ударов и бросков запрещено.
 47. Необходимо немедленно остановить тренировочный бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Разрешение на продолжение боя персональный инструктор может дать, только убедившись, что здоровью участнику боя ничто не угрожает, в противном случае участник боя должен быть отправлен для кратковременного отдыха или до конца занятий.
 48. Перед упражнениями со снарядами, для предохранения связок от растяжения, рекомендуется предварительно забинтовать кисти рук эластичным бинтом.
 49. При выполнении упражнений со снарядами, во избежание травматизма, рекомендуется использование бинтов, перчаток и защитных масок.
 50. Не кладите перчатки, бинты и защитную маску на подоконники и в другие места, где может оказаться пыль во избежание её попадания в глаза.
 51. Перед упражнениями со снарядами при отработке ударных техник рекомендуется использовать капу (назубную шину).
 52. Практиковать спарринги и другие технические приемы в парах клиентам без персонального инструктора запрещено.
 53. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.
 54. На всех видах занятий направлениями единоборств и при использовании боксёрского оборудования рекомендуется на постоянной основе использовать защитные средства (шлем, защитную маску, защитную раковину на пах, защитные щитки на ноги, на руки, протектор для груди, бинты для рук, капу и т.п.).
 55. Спортивная защита должна тщательно подходить по размеру каждому занимающемуся.
 56. По окончании занятия необходимо обмыть боксёрские перчатки и маску тёплой водой и проверить, чтобы на них не остался высохший пот. Капу промыть кипячёной водой и убрать в специальную пластмассовую коробочку. Личный инвентарь боксёра (шлем, защитную маску, защитную раковину на пах, защитные щитки на ноги, на руки, протектор для груди, бинты для рук, капу и т.п.) необходимо хранить дома (забирать с собой, не оставлять в зале, в шкафчике и т.д.).
 57. Начинающим необходимо отрабатывать правильные приёмы бокса (единоборств) только на снарядах и спортивном инвентаре.

58. При наличии в зале боксёрского ринга на нём не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
59. При наличии только тренировочной территории на ней не должно быть посторонних предметов, её поверхность должна быть сухой и не имеющей повреждений.
60. При работе спортсменов, на ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.
61. При выполнении заданий необходимо находиться только на фиксированном месте. Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасную дистанцию. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
62. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
63. Внимательно следите за ощущениями, особенно в суставах, позвоночнике и внутренних органах – болевых ощущений быть не должно. Если вы почувствовали дискомфорт из-за болезненных ощущений, сразу прекратите выполнение данного упражнения.
64. Во время сгибания ноги в колене постарайтесь, чтобы угол сгиба был больше или равен 90 градусов (тупой или прямой). Коленная чашечка должна всегда находиться над пяткой или чуть позади неё, но ни в коем случае не быть выдвинута вперёд.
65. Для уверенной стабилизации при выполнении упражнений в положении сидя удерживайте ноги либо вместе, либо на ширине плеч, с плотно прижатыми к полу стопами и согнутыми под углом 90 градусов коленями. Выбирайте такую постановку ног, чтобы чувствовать устойчивость занимаемого для работы положения.
66. Для уверенной стабилизации при выполнении упражнений стоя удерживайте в напряжении мышцы живота и ягодичные мышцы. Выбирайте такую постановку ног, чтобы сохранять равновесие и чувствовать устойчивость.
67. При выполнении упражнений располагайте оборудование ближе к себе во избежание наращивания инерции. Необходимо контролировать скорость движения инвентаря, не допускать его перемещений с помощью рывковых движений.
68. При выполнении упражнений следите за амплитудой движений и положением шейного отдела вашего позвоночника. Амплитуда обязательно должна быть контролируемой, а положение шейного отдела позвоночника должно быть нейтральным, независимо от выбранной для работы плоскости: не закидывайте голову назад, не опускайте её низко вперёд.
69. Работая с любым видом утяжелений, обращайте внимание на работу суставов: они не должны резко выходить в фазы разгибания и сгибания, во избежание травматизма все движения должны осуществляться плавно и контролируемо, не до полного и максимального выпрямления конечности.
70. Избегайте перерастяжения мышц, их сухожилий, связок. За консультацией относительно вопросов стретч-упражнений предварительно обращайтесь к инструкторам фитнес-клуба.

71. Комплекс упражнений на растяжку также обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
72. Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям во время выполнения упражнений на растягивание. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых вы испытываете сильные болевые ощущения.
73. Не выполняйте движения в стретч-упражнениях до появления сильной боли, также не делайте маховых и баллистических движений.
74. Если вы имеете какие-либо ортопедические проблемы, дополнительно проконсультируйтесь с медицинским специалистом/врачом по поводу того, все ли стретч-упражнения вам можно выполнять.
75. Использование спортивного и иного оборудования возможно только в соответствии с его прямым назначением. Изобретение «своих» и «новых» упражнений запрещено.
76. Вынос оборудования и инвентаря из зон его расположения запрещён.
77. Передвигаться по территориям залов необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. По территории залов запрещено бегать, прыгать, кричать, шуметь, заниматься борьбой, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
78. Необходимо не отвлекаться во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.
79. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что вы находитесь в безопасной зоне, никто из окружающих вам не мешает, а рабочее место освобождено от посторонних предметов и инвентаря. Также необходимо убедиться, что используемый вами тренажёр и/или инвентарь находится в исправном состоянии и положении, его исходное состояние не деформировано, на нём не зафиксированы и в него не вставлены никакие дополнительные утяжелители, технические детали, посторонний инвентарь. Тренажёр/инвентарь/снаряд возможно использовать только после того, как вы лично убедились в его целостности, первоначальной базовой комплектации и отсутствии в нём дополнительных утяжелителей, технических деталей, постороннего инвентаря, которые могут повлиять на ход тренировочного процесса, возникновение травматизма и нежелательных последствий от тренировочных занятий.
80. Перед началом занятий на тренажёре и/или снаряде убедитесь в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра и/или снаряда, грузов, ручек, замков, стопоров, держателей, фиксаторов и так далее.
81. Запрещается работа на неисправных тренажёрах, оборудовании и инвентаре. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом инструктору фитнес-клуба или администратору. Любой тренажёр, оборудование, инвентарь в залах может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы и т.д.).
82. Самостоятельный ремонт тренажёров, инвентаря и любого оборудования запрещён.

83. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стёкол и зеркал, а также от других занимающихся.
84. Запрещается перекрывать обзор перед зеркалом занимающимся во время выполнения сложно координационных упражнений, как со значительным весом, так и без него.
85. Перемещение любого инвентаря и оборудования по территории залов необходимо выполнять осторожно, чтобы не травмировать никого из занимающихся, а также не причинить ущерб техническому, инвентарному оснащению и косметическому состоянию залов. В случае повреждения занимающимся инвентаря и другого имущества, а также косметического состояния залов, администрацией взимается полная стоимость причиненного ущерба.
86. Перемещение любого инвентаря и оборудования по территории залов необходимо выполнять двумя руками, держа на уровне нижней части живота или бёдер, осуществляя его подъём и перенос только с прямой спиной.
87. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Обязательно убедитесь в их отсутствии на консультации у лечащего врача или медицинского работника.
88. При занятиях с использованием беговых техник прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений.
89. Рывки единиц свободного веса (гири, гантели и т.п.) рекомендуется производить по направлению к стенам и колоннам, а не по направлению к залу, убедившись в отсутствии вокруг своей рабочей зоны (не менее 1 метра) других занимающихся.
90. С отягощениями, штангами, гантелями и т.п. следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги и т.п.) бросать на пол запрещено.
91. Запрещено брать блины, гантели, грифы, штанги и т.п. влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и их падению.
92. Не допускается перегрузка оборудования сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.
93. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что вы обеспечили неподвижное положение всех частей оборудования.
94. Будьте внимательны при подборе рабочего веса для каждого упражнения и только последовательно и постепенно наращивайте нагрузки. Не торопитесь увеличивать рабочий вес, обязательно предварительно обращайтесь к инструктору фитнес-клуба за консультацией относительно этого вопроса. Каждое тренировочное занятие рекомендуется начинать с минимальных весов.
95. Контролируйте нагрузку с помощью измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений). Не доводите себя до переутомления.
96. Употребление воды и напитков в интенсивной фазе занятия (бег, ускорение и т.п.) запрещено. Для этого нужно максимально снизить темп или полностью остановиться.

97. Использование мобильных телефонов для разговора в интенсивной фазе занятия (бег, ускорение и т.п.) запрещено. Для этого нужно максимально снизить темп или полностью остановиться.
98. Во время занятий со свободными весами (штанги, грифы) обязательно фиксирование снаряда специальными зажимами, замками. Запрещено оставлять данные виды оборудования без присмотра, фиксируя в вертикальном положении у различных опор. Обязательно возвращайте их на свои места или же специально отведённые стойки.
99. Во время занятий со свободными весами (штанги, грифы, гантели, гири и т.п.) запрещается их размещение на тумбах, степ-платформах (возвышенности любых видов) во избежание опрокидывания, как и другие единицы малого оборудования залов. Также запрещено оставлять данные виды оборудования без общего присмотра, и без присмотра, фиксируя в вертикальном положении.
100. Занимать оборудование, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительное время, запрещено.
В случае использования любого другого оборудования более одного подхода, посетителю рекомендуется предоставить другим занимающимся воспользоваться этим оборудованием между своими подходами.
101. Самовольное передвижение оборудования с установленных мест запрещено.
102. Резервирование свободного оборудования путём оставления на них личных вещей, полотенец, мобильных телефонов и т.п. запрещено.
103. При сильном потоотделении во время занятия необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.), устранять после себя следы пота на инвентаре. Подстилайте на скамью, коврик личное полотенце перед тем, как начать выполнять упражнение.
104. Использование перед тренировкой интенсивного парфюма с сильным запахом запрещено.
105. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на территории залов запрещено.
106. Дети до 14 лет включительно могут заниматься с использованием боксёрского оборудования и на занятиях направлениями единоборств или с персональным инструктором или под присмотром родителей (опекунов, представителей). Самостоятельные занятия детей до 14 лет включительно с использованием боксёрского оборудования и по направлениям единоборств в фитнес – клубе «Палестра» запрещены.
107. Самостоятельное пребывание и времяпровождение детей до 14 лет включительно без постоянного присмотра взрослых (родителей, опекунов, представителей) на территории залов фитнес-клубов во время тренировок родителей (представителей или опекунов) запрещено.
108. Присутствие детей (до 18 лет включительно) на занятиях с использованием боксёрского оборудования и занятиях направлений единоборств возможно только по причине посещения тренировочного занятия, которое подходит ребёнку по возрастной категории (с точки зрения контроля занятия и присмотра за самим ребёнком). Ожидание детьми окончания тренировочного процесса родителей на территории залов запрещено.

109. Оставляя ребёнка (детей/подопечных) в зоне ресепшн, общем холле, на общих площадях клуба для ожидания окончания своего тренировочного занятия, либо просто без своего личного контроля и присмотра, родитель (опекун, представитель) самостоятельно несёт всю ответственность за общее состояние, состояние здоровья, возможный травматизм и другие чрезвычайные ситуации, в которых может оказаться его ребёнок (дети/подопечные). Тем самым клиент снимает всю ответственность за общее состояние, состояние здоровья своего (-их) несовершеннолетнего (-их) ребёнка (детей/подопечных) с фитнес-клуба и его представителей.
110. После окончания занятия с использованием боксёрского оборудования и занятия направления единоборств необходимо возвращать используемый инвентарь строго на отведенное ему место. Оставлять инвентарь в беспорядке и без контроля, также как самовольно выносить оборудование из залов, запрещено.
111. Перемещать, пинать, бесцельно трогать, разбирать спортивные снаряды и инвентарь ногами запрещено.
112. При разборе и сборе любого вида нагрузочного оборудования (оси тренажёров для загрузки блинами, грифы, штанги и т.п.), а также перемещения тяжеловесного инвентаря, используйте помощь третьих лиц, возможно обратиться за помощью к инструкторам фитнес-клуба. Помните, что все ваши движения с партнёром в сборе/разборе/перемещении тяжеловесного оборудования должны производиться попеременно и слажено, по взаимной договоренности, во избежание падения любого вида утяжелителей и возможного травматизма.
113. Использование электрического оборудования в клубе осуществляется только с разрешения и под контролем администрации. Самовольное подключение любого вида электрооборудования к сети питания и его дальнейшее использование на территории залов запрещено.
114. Самостоятельное регулирование системы кондиционирования и вентиляции, режима проветривания, способа положения и фиксации окон, уровня фиксации рулонных штор, громкости трансляции и подбора музыкального сопровождения, запрещено.
115. Использование личных музыкальных носителей для трансляции на большую аудиторию на повышенной громкости запрещено.
116. Приём пищи (в том числе спортивного питания) и его хранение в залах, во время тренировочной работы, в местах общего назначения для клиентов и в зонах, предназначенных для тренировок, запрещён. Исключение составляет лишь зона "РЕСЕПШН".
117. Передвижение клиентов по залам, местам общего назначения для клиентов и в зонах, предназначенных для тренировок, с открытыми ёмкостями (стаканы) с питьём и питанием (в т.ч. спортивное питание) запрещено.
118. Тренировки клиентов с использованием открытых ёмкостей (стаканы) с питьём и питанием (в т.ч. спортивное питание) запрещено.
119. Инструкторы фитнес-клуба являются специалистами фитнес-клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям инструкторов, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск возникновения травматизма во время тренировочного процесса.

120. Запрещается курение в залах, иных помещениях организации, на прилегающей к ней территории.
121. Запрещается нахождение в залах, иных помещениях организации, на прилегающей к ней территории в состоянии алкогольного опьянения, в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и любые виды неразрешённых медикаментов.
122. Запрещается вход в служебные помещения залов, а также в служебные помещения всей организации и на прилегающей к ней территории.
123. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций немедленно сообщить об этом инструкторам фитнес-клуба и/или администраторам рецепции, и действовать в соответствии с их указаниями, соблюдать спокойствие и дисциплину.
124. Убедительная просьба не оставлять свои вещи в залах без присмотра. За утерянные и оставленные без присмотра вещи организация ответственности не несёт.
125. На территорию залов запрещается приносить любые виды огнестрельного, газового или холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
126. В случае необходимости данные правила техники безопасности при использовании боксёрского оборудования и занятиях направлениями единоборств сети фитнес-клубов «Палестра» могут быть пересмотрены и/или дополнены администрацией.
127. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения клиентом положений настоящих правил техники безопасности администрация фитнес-клуба вправе отказать такому клиенту в посещениях и аннулировать его членство.