

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИЯХ КЛАССОВ ПО CYCLE (САЙКЛ) В СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ «ПАЛЕСТРА»

1. Перед посещением классов по cycle (сайкл) обязательно проконсультируйтесь с врачом. Существуют медицинские противопоказания для посещения классов по cycle (сайкл), а именно:
 - заболевания сердечно-сосудистой системы;
 - заболевания опорно-двигательного аппарата
 - заболевания органов дыхания
 - тромбофлебит
 - сахарный диабет
 - варикозное расширение вен;
 - артроз, повреждения, травмы коленных, голеностопных суставов
 - низкое или повышенное давление
 - гипертония
 - беременность и период лактации
 - миома
 - вегетососудистая дистония
2. Приступать к пользованию услугами классов по cycle (сайкл) можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей классов по cycle (сайкл), 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 услуги классов по cycle (сайкл), вы подтверждаете свое ознакомление и согласие с настоящими правилами; нахождение в здравом уме и рассудке, способность отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц; отсутствие в будущем претензий к сети фитнес-клубов «Палестра» и её представителям в случае причинения ущерба здоровью в результате посещения классов по cycle (сайкл).
3. Предоставляя услуги классов по cycle (сайкл), фитнес-клуб руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для пользования данным видом услуг. Клиент гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему использовать услуги классов по cycle (сайкл) и это не причинит вреда его здоровью. Тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг классов по cycle (сайкл) является подтверждением клиента об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для их посещения.
4. Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для посещения классов по cycle (сайкл) и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих классы по cycle (сайкл) 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 услуг классов по cycle (сайкл) является подтверждением клиента об отсутствии у него и у его несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для их посещения.
5. В случае визуального обнаружения персоналом клуба плохого самочувствия клиента классов по cycle (сайкл), клуб оставляет за собой право прервать оказание услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.
6. Клиент, посещающий классы по cycle (сайкл), 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.
7. До начала посещения классов по cycle (сайкл) клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к посещению данного вида услуг и наличия возможных противопоказаний для использования услуг классов по cycle (сайкл).

8. Фитнес-клуб не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе, если вы посещаете классы по сусле (сайкл) без консультации и разрешения своего лечащего врача/медицинского работника; при нарушении клиентом общих правил посещения клуба, правил техники безопасности на классах по сусле (сайкл); при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала использования услуг классов по сусле (сайкл); 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, используйте только те услуги, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности и не нанесут вреда вашему здоровью.

9. Запрещается приступать к пользованию услугами классов по сусле (сайкл) при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения классов по сусле (сайкл), обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить занятие и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом.

10. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям классов по сусле (сайкл) запрещено осуществлять проведение физкультурно-оздоровительных услуг для других клиентов, групповые и/или персональные занятия как на платной, так и на безвозмездной основе. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных неутвержденных услуг, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих процесс оказания данных услуг, их представителей и последствия их действий в течение проведения данных услуг 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.

11. Клиенту запрещается распространять на территории залов групповых программ 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.

12. 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.

13. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения классов по сусле (сайкл). 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).
14. Занятия на классах по сусле (сайкл) 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).
15. Посещение классов по сусле (сайкл) с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
16. Посещение классов по сусле (сайкл) разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не разрешается посещать занятия по сусле (сайкл) сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.
17. Находясь на занятии по сусле (сайкл), необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При ухудшении состояния немедленно покиньте занятие. Обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.
18. Посещения классов по сусле (сайкл) детей до 14 лет включительно в фитнес – клубе «Палестра» запрещены.
19. Дети от 15 до 18 лет включительно могут использовать услуги классов по сусле (сайкл) в формате групповых/персональных занятий только с личного письменного заявления родителей (представителей или опекунов). Самостоятельные посещения классов по сусле (сайкл) детей от 15 до 18 лет включительно и посещения классов по сусле (сайкл) без личного письменного заявления родителей (представителей или опекунов) в фитнес – клубе «Палестра» запрещены.
20. Рекомендуется оставлять мобильные телефоны за пределами зала, не вносить их в зал на время проведения занятия по сусле (сайкл).
21. В случае вноса мобильного телефона на территорию зала на время проведения занятия по сусле (сайкл) необходимо отключить звук на мобильном телефоне и перевести его в «тихий, беззвучный режим». Использование виброрежима для мобильного телефона не рекомендуется, так как данные сигналы могут отвлекать внимание занимающихся на классе и спровоцировать травмоопасную ситуацию.
22. До начала занятия по сусле (сайкл) 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.
23. 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.
24. Посещение занятий по сусле (сайкл) в уличной одежде и обуви запрещены.
25. Посещение занятий по сусле (сайкл) в грязной или неприятно пахнущей одежде или обуви запрещены.
26. Запрещаются занятия на классах сусле (сайкл) с голым торсом.
27. Опаздывать на занятия запрещено. Инструктор класса сусле (сайкл) имеет право не допустить вас к занятиям, так как, опаздывая, вы отвлекаете других занимающихся,

торопясь, невнимательно подготавливаете инвентарь к работе и пропускаете важную часть тренировки — разминку. Все эти обстоятельства увеличивают риск появления травматизма.

28. На первом же занятии не торопитесь успеть за всей группой. Рекомендуется выполнять только те упражнения и в тех вариациях, которые соответствуют вашему уровню подготовленности. Только после того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, рекомендуется переходить на новый уровень сложности.
29. Уделяйте особое внимание суставам: не «выламывайте» и не перерастягивайте плечи, выполняйте движения с комфортной амплитудой, держите локти и колени «мягкими», также не «выключайте» суставы, это делает их уязвимыми (например, движение «втягивания» колена).
30. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, завязки футболок и т.п. не попадали в движущийся механизм велосипеда cycle (сайкл), педали или в их фиксаторы, не перекручивались, тем самым мешая выполнению движения и создавая травмоопасные ситуации.
31. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, завязки футболок и т.п. не касались рамы, поручней, регуляторов и т.п. велосипеда cycle (сайкл), тем самым мешая выполнению движения и создавая травмоопасные ситуации.
32. В случае, если клиент имеет длинные волосы, перед началом занятий на классе cycle (сайкл) необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо, и не мешали тренировочному процессу.
33. 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.
34. Запрещено ставить ёмкости с водой на оборудование зала групповых программ, подключённое к электросети.
35. Всегда плотно закрывайте ёмкость с водой, если оставляете её в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.
36. Использование открытых ёмкостей для еды и питья (напр. стаканчиков), а также стеклянных ёмкостей для еды и питья, в зале групповых программ запрещено.
37. Запрещено оставлять жевательную резинку на полу в зале групповых программ, приклеивать её на оборудование, зеркала, на музыкальное оборудование и т.п. Вход с жевательной резинкой на занятия в залы групповых программ запрещён, поэтому следует утилизировать её, выкинув в мусорный бак перед занятием.
38. В направлении cycle (сайкл) имеется пять основных техник езды и три положения рук – максимально внимательно слушайте инструктора направления cycle (сайкл) во время тренировочного процесса, чтобы безошибочно понимать, в какой именно технике и положениях необходимо производить тренировочную работу. Использовать свои вариации техник и положений во время занятия запрещено.
39. Велотренажёры (cycle) разработаны и спроектированы с учетом всех человеческих форм, размеров и способностей. Регулируемые узлы и механизмы, полностью повторяют одноимённые части реального велосипеда. Поэтому перед началом занятия необходимо идеально адаптировать руль, седло и прочие части cycle (сайкл) под особенности своего тела. Разобраться с настройками поможет инструктор cycle (сайкл) – обязательно обращайтесь к нему за помощью в настройке и консультацией. Правильная настройка тренажёра cycle (сайкл) очень важна для того, чтобы свести к минимуму риск получения травмы.
40. Седло велотренажера cycle (сайкл) регулируйте по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем

с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

41. На начальных тренировочных занятиях по направлению cycle (сайкл) необходимо работать при умеренных нагрузках. Только после данного периода адаптации возможно переходить к более сложным видам тренировок, движениям стоя и прыжкам.
42. Избегайте чрезмерной скорости вращения педалей. Умеренное увеличение скорости вращения педалей возможно только в ходе выполнения тренировочного задания класса cycle (сайкл).
43. Избегайте чрезмерного движения верхней половиной тела, в том числе отжимания от руля и чрезмерного наклона вперёд и в стороны. Данные движения могут нарушить баланс и спровоцировать возникновение травматизма. Умеренное добавление в хореографию класса движений верхней половины тела возможно только в ходе выполнения тренировочного задания класса cycle (сайкл).
44. Рекомендуется использовать третье положение рук на руле (ладони в крайнем положении руля) при технике езды стоя. Техника сидя в данном положении рук на руле весьма неудобна и может привести к чрезмерному перенапряжению мышц спины.
45. Крутить педали назад или одной ногой запрещено.
46. Избегайте слишком энергичных прыжков (джампов) во избежание травматизма.
47. Езда на cycle (сайкл) на высокой скорости без сопротивления, является неэффективной и может нанести тяжёлую травму, если нога вырвется из крепления педали. Скоростная езда возможна только в ходе выполнения тренировочного задания класса cycle (сайкл).
48. Обязательно полностью, плотно и до конца фиксируйте ногу в креплении педали cycle (сайкл).
49. Внимательно контролируйте своё положение сидя в седле: если вы начинаете подпрыгивать в нём, то увеличьте сопротивление.
50. Рекомендуется использование велосипедных перчаток в ходе тренировочного занятия cycle (сайкл), а также велосипедных шорт, для того, чтобы избежать натираний кожных покровов.
51. Убедитесь в целостности, исправности, пригодности к эксплуатации велотренажёра cycle (сайкл) и надёжности механизма крепления седла.
52. Запрещено самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать оборудование и тренажёры.
53. Перед началом выполнения упражнений на классе по cycle (сайкл) 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 cycle (сайкл) для занятий 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. Любой 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.
54. Перед началом занятий на тренажёре cycle (сайкл) изучите его и убедитесь в исправности, надёжности его установки, ручек, педалей и так далее.
55. Запрещается работа на неисправных тренажёрах cycle (сайкл) и с неисправными единицами инвентаря. В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору или администратору. Любой тренажёр cycle (сайкл) или оборудование в зале может быть временно ограничено для использования по техническим причинам (обслуживание, профилактические работы и т.д.).

56. Тренажёр cycle (сайкл) необходимо выставлять на расстоянии не менее 1 метра от стёкол и зеркал, а также от других занимающихся.
57. Запрещается перекрывать обзор перед зеркалом занимающимся во время выполнения сложно координационных упражнений.
58. Перемещение любого инвентаря и оборудования по залу групповых программ необходимо выполнять осторожно, чтобы не травмировать никого из занимающихся, а также не причинить ущерб техническому, инвентарному оснащению и косметическому состоянию зала групповых программ. В случае повреждения занимающимся инвентаря и другого имущества, а также косметического состояния зала групповых программ, администрацией взимается полная стоимость причиненного ущерба.
59. Перемещение любого инвентаря и оборудования по залу групповых программ необходимо выполнять двумя руками, держа на уровне нижней части живота или бёдер, осуществляя подъём и перенос оборудования только с прямой спиной.
60. Перемещение тренажёра cycle (сайкл) необходимо осуществлять с прямой спиной, используя колёса, установленные в его основании со стороны руля. Необходимо подать вперёд вес тренажёра, при этом его задняя часть поднимется и cycle (сайкл) легко можно перекачивать в любую часть зала.
61. По окончании выполнения упражнения или/и окончании всей тренировки, необходимо убедиться, что вы обеспечили неподвижное положение оборудования, и инвентарь плотно зафиксирован на отведённом ему месте.
62. После окончания занятия в зале групповых программ необходимо возвращать используемый инвентарь строго на отведенное ему место. Оставлять инвентарь зала групповых программ в беспорядке и без контроля, также как самовольно выносить оборудование из зала групповых программ, запрещено.
63. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время занятия. С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания за руль тренажёра cycle (сайкл), начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с тренажёра cycle (сайкл) и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.
64. Будьте внимательны при подборе рабочей амплитуды движений и усложнении модификации для каждого упражнения, и только последовательно и постепенно наращивайте амплитуду и уровень выполняемого упражнения. Не торопитесь повышать их, обязательно обращайтесь к инструктору класса cycle (сайкл) за консультацией относительно этого вопроса. Каждое тренировочное занятие рекомендуется начинать с минимальных усилий.
65. Контролируйте нагрузку с помощью измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений). Не доводите себя до переутомления.
66. Для контроля ЧСС во время тренировочного занятия по cycle (сайкл) рекомендуется использование личного пульсометра.
67. Употребление воды и напитков, в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.
68. Использование мобильных телефонов для разговора либо других целей, в занятом положении на тренажёре cycle (сайкл), запрещено. Для этого нужно полностью спуститься с тренажёра cycle (сайкл).
69. Разговаривать по мобильному телефону в зале групповых программ во время занятия запрещено. При необходимости совершить звонок или ответить на него необходимо покинуть площадь зала групповых программ.

70. Во время занятий, с новым для себя упражнением, в котором вы чувствуете себя неуверенно, необходимо обращаться за помощью к инструктору сycle (сайкл), для дополнительных объяснений и контроля.
71. Самовольное передвижение оборудования с установленных в залах групповых программ мест запрещено.
72. Резервирование свободных мест для занятий в залах групповых программ путём оставления на них личных вещей, полотенец, мобильных телефонов и т.п. запрещено. Чтобы занять место для занятия, клиенту необходимо лично присутствовать в зале и самостоятельно подготовить для себя оборудование, необходимое для класса сycle (сайкл).
73. При сильном потоотделении во время занятия необходимо использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца и т.п.), устранять после себя следы пота на инвентаре. Подстилайте на коврик личное полотенце перед тем, как начать выполнять упражнение.
74. Использование индивидуальных средств гигиены (полотенца и т.п.), в занятом положении на тренажёре сycle (сайкл), при интенсивной тренировочной фазе запрещено. Для этого необходимо снизить скорость работы.
75. Использование перед тренировкой интенсивного парфюма с сильным запахом запрещено.
76. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на территории зала групповых программ запрещено.
77. Перемещать, пинать, бесцельно трогать, разбирать спортивные снаряды и инвентарь зала групповых программ ногами запрещено.
78. При возникновении вопросов в использовании тренажёра сycle (сайкл), или любого вида инвентаря, либо в выполнении того или иного упражнения, обязательно обратитесь к инструктору по сycle (сайкл), за объяснениями, и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на тренажёре сycle (сайкл), выполнению упражнения или работе с данным инвентарём.
79. Каждое занятие на классе сycle (сайкл) необходимо начинать с активной разминки. Данная общая разминка в начале занятия плавно подготовит организм к последующей тренировочной работе, поэтому не пренебрегайте разминкой, предлагаемой инструктором на классе. Очень внимательно слушайте инструктора и выполняйте его инструкции во время разминки, и во время всей работы на классе по сycle (сайкл). С точностью используйте демонстрируемые способы хвата для удержания тренажёра сycle (сайкл), начинайте выполнение упражнений только после их показа инструктором. Самовольные изменения выполняемых и предлагаемых упражнений, разминки и общей программы урока, выполнение упражнений до показа инструктора, сходы с тренажёра сycle (сайкл), и из позиций, привлечение дополнительного незадействованного в программе класса оборудования запрещено.
80. Необходимо чётко контролировать использование правильной техники выполнения упражнений для предупреждения травматизма и улучшения результативности работы. Ознакомиться с техникой выполнения упражнений можно с персональным инструктором направления сycle (сайкл) по предварительной договорённости.
81. Контролируйте своё дыхание, не задерживайте его.
82. При выполнении упражнений следите за темпом выполнения движений и положением шейного отдела вашего позвоночника. Амплитуда обязательно должна быть контролируемой, а положение шейного отдела позвоночника должно быть нейтральным: не закидывайте голову назад, не опускайте её низко вперёд.
83. Не выполняйте движения в стретч-упражнениях до появления сильной боли.
84. Если вы имеете какие-либо ортопедические проблемы, дополнительно проконсультируйтесь с медицинским специалистом/врачом по поводу того, все ли стретч-упражнения вам можно выполнять.

85. Использование спортивного и иного оборудования зала групповых программ возможно только в соответствии с его прямым назначением. Изобретение «своих» и «новых» упражнений запрещено.
86. Вынос оборудования и инвентаря из залов групповых программ запрещён.
87. Во время занятий по сусле (сайкл) передвигаться по залу групповых программ необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. По залу групповых программ запрещено бегать, прыгать, кричать, шуметь, заниматься борьбой, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
88. Необходимо не отвлекаться во время выполнения упражнений, не разговаривать и не задавать вопросов человеку, который в это время выполняет упражнение.
89. Избегайте перерастяжения мышц, их сухожилий, связок. За консультацией относительно вопросов стретч-упражнений обращайтесь к инструктору групповых программ.
90. 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 упражнений.
91. Запрещено держаться за металлические части рамы сусле (сайкл).
92. Запрещено засовывать пальцы в движущиеся части тренажёров сусле (сайкл). Это может привести к повреждению рук, пальцев и падению.
93. Запрещается нахождение на классах по сусле (сайкл), иных помещениях организации, на прилегающей к ней территории в состоянии алкогольного опьянения, в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и любые виды неразрешённых медикаментов.
94. Запрещается курение в залах групповых программ, иных помещениях организации, на прилегающей к ней территории.
95. Обязательно и без промедления информируйте инструктора о неприятных ощущениях во время занятия.
96. При работе на тренажёре сусле (сайкл) старайтесь сконцентрировать взгляд на одной неподвижной точке на уровне глаз, чтобы не терять равновесие и не упасть.
97. Инструктор по классу сусле (сайкл) является специалистом фитнес-клуба, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск возникновения травматизма во время тренировочного процесса.
98. 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 зала групповых программ запрещено.
99. Самостоятельное регулирование системы кондиционирования и вентиляции зала групповых программ, режима проветривания, способа положения и фиксации окон, уровня фиксации рулонных штор, громкости трансляции и подбора музыкального сопровождения, запрещено.
100. Использование личных музыкальных носителей для трансляции на большую аудиторию на повышенной громкости запрещено.
101. Приём пищи (в том числе спортивного питания) и его хранение в зале групповых программ и во время работы на классах групповых программ, в местах общего назначения для клиентов и в зонах, предназначенных для тренировок, запрещён. Исключение составляет лишь зона "РЕСЕПШН".
102. Передвижение клиентов по залу групповых программ, 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.

103. Запрещается вход в служебные помещения всей организации и на прилегающей к ней территории.
104. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций немедленно сообщить об этом инструкторам зала групповых программ и/или администраторам рецепции, и действовать в соответствии с их указаниями, соблюдать спокойствие и дисциплину.
105. Убедительная просьба не оставлять свои вещи в зале групповых программ без присмотра. За утерянные и оставленные без присмотра вещи организация ответственности не несёт.
106. На территорию залов групповых программ запрещается приносить любые виды огнестрельного, газового или холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
107. В случае необходимости данные правила техники безопасности при посещении занятий по программе cycle (сайкл) сети фитнес-клубов «Палестра» могут быть пересмотрены и/или дополнены администрацией.
108. 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.