

## Правила техніки безпеки

Учні мають приходити у формі на заняття, волосся прибрано у тісну гульку.

Учні мають чекати початок заняття в роздягальні, або перед роздягалкою і не переміщатися без дозволу тренера по залу.

Під час заняття виконують лише те завдання, яке дав тренер. Забороняється самостійно виконувати будь-які вправи та елементи.

Учень має попередити тренера перед заняттям, якщо є якісь проблеми (щось болить) і під час заняття обов'язково звернутися до тренера, якщо виникла якась нестандартна ситуація.

Інвентар після використання має бути прибраний і розставлений по місцях

Не допускається учням вчити один одного нових елементів.

Після заняття шиккування та перекличка. Самовільно ніхто зал не покидає

Рекомендовано мати воду. Але пити можна лише з дозволу тренера.

Не допускається нищити інвентар.

Забороняється ставити пляшки з водою на опалювальні і електричні прилади;  
Забороняється самостійно регулювати системи обігріву і вентиляції залу, гучність трансляції та підбір музичного супроводу.

Перед кожним заняттям добре розминайте всі групи м'язів. Навіть, якщо Ви запізнились, розминку необхідно виконати.

Пам'ятайте, що більшість травм відбувається через погану розминку, різкі рухи, агресивну розтяжку, погане взуття, а також через власну неухважність до власного тіла.

Не відволікайтесь під час виконання вправ. Не розмовляйте і не ставте запитань людині, яка виконує вправи.

Перед початком виконання спортивного елементу на висоті - повідомте тренера про це і переконайтеся, що він має можливість страхувати Вас.

Робота на снаряді дозволяється тільки за наявності страхувального мату;

Перед початком кожного заняття потрібно зняти з себе прикраси, помити руки;

Заборонено жувати жуйки та смоктати ледяники під час занять;

Забороняється виконувати нові елементи без страховки і попереднього відпрацювання їх з тренером.

Забороняється заходити в зал під час проведення заняття іншої групи.

При наявності проблем зі здоров'ям або необхідності обмеження фізичних навантажень Клієнт зобов'язаний попередити тренера про такі і проконсультуватись у лікаря щодо можливості відвідування занять;

При погіршенні самопочуття чи при отриманні травм Клієнт зобов'язаний негайно повідомити тренера.
Студія не несе відповідальності за отримані Клієнтами травми під час занять. Клієнти мають усвідомлювати, що будь-які спортивні вправи та елементи є травмонебезпечними і мають виконуватись обережно із дотриманням вказівок тренера.
Суворо забороняється приходити на заняття в нетверезому стані, під впливом психотропних та наркотичних речовин.
Забороняється використовувати креми, олійки, жирні мазі, лосьйони для тіла в дні відвідування тренувань.
Учень має використовувати магnezію, ганчірку, мити руки, якщо відчуває, що руки їдуть.
Учень має очистити снаряд( пілон) перед початком тренування та після його завершення.
Учень використовує мат при виконанні нових елементів, і забирає його лише в тому випадку, коли впевнений в його відмінному виконанні.
Учень самостійно (без дозволу тренера) не переходить до складніших елементів поки не навчився правильно заходити сходити з елементів початкового рівня.
Учень має принести довідку про свій стан здоров'я та дозвіл на відвідування занять від лікаря, якщо є незадовільний стан здоров'я.
Учень не приходять на тренування голодним, та не їсть перед самим заняттям (хоча б за 1 год до)
Учень повинен тримати дистанцію під час виконання вправ, щоб той, хто на полотнах, чи кільці, чи пілоні не вдарив того, хто знизу мимо проходить.
Учням ЗАБОРОНЕНО самостійно знімати і відчіпляти карабіни чи мотузки.
Під час виконання вправ учням забороняється страхувати один одного
Заборонено їсти та заходити в тренувальний зал у вуличному взутті
Заборонено хитатись на полотнах як на качелях
Учень повинен попереджати тренера, якщо виходить кудись з залу під час тренування

**Увага! Даний Правила вступають у дію після придбання Клієнтом першого абонементу ( або здійснення першої оплати будь-якої із послуг Студії) і діють впродовж усього терміну відвідування Студії.**