**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования**

**«Малоярославецкая детско-юношеская спортивная школа»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МКУДО**

**«Малоярославецкая ДЮСШ»**

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***А.А. Гейзер**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА**

**«ПЛАНЕТА СПОРТА»**

**МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»**

***г.Малоярославец***

**ПРАВИЛА**

**ПОСЕЩЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА**

**«ПЛАНЕТА СПОРТА»**

**МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»**

**Настоящие Правила МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» являются обязательными для всех посетителей комплекса.**

1. **УСЛОВИЯ ОКАЗАНИЯ УСЛУГ**
2. ФОК не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль за состоянием здоровья и т.д.).
3. Предоставляя свои услуги, разрабатывая любые индивидуальные программы для Клиента, ФОК руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Клиент предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятиях физической культурой.
4. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.
5. С Клиентом, приобретающим годовое и полугодовое членство, а также с корпоративным Клиентом ФОК заключает контракт, приложением к которому являются Правила МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ». Подписывая контракт, Клиент подтверждает свое ознакомление с Правилами посещения «Малоярославецкая ДЮСШ» и согласие их соблюдать. Приобретая (получая) абонемент, посетитель дает согласие на соблюдение правил и условий посещения МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»

**2. ПРАВА КЛИЕНТА**

1. Право пользования основными видами услуг комплекса в часы работы МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ», согласно расписанию, в объеме, предусмотренном абонементом.
2. Приобретая абонемент на использование отдельной услуги (например, посещение тренажерного зала) Клиент имеет право пользоваться только этой услугой.
3. Основными услугами являются предоставление возможности тренировок в тренажерном, зале аэробики, в бассейне спортивном и учебном, в универсальном зале и зале единоборств, настольному теннису.
4. Право пользоваться душем до и (или) после посещения занятий в течении 15 минут.

**3. ПРАВА АДМИНИСТРАЦИИ МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»**

1. Изменять часы работы МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ», расписание занятий.
2. Изменять и дополнять Правила посещения учреждения.
3. Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора, в случае необходимости.
4. Закрывать МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» или его отдельные тренировочные территории и прочее для проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам.
5. Переносить сроки открытия физкультурно – оздоровительного комплекса (после ремонта и т.п.).
6. Корректировать цену предоставляемых услуг в случае изменения налогового законодательства РФ и прочих непредвиденных ситуаций.
7. Клиенту, нарушившему Правила и обязательства по оплате услуг, «Малоярославецкая ДЮСШ» администрация праве отказать в дальнейшем предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг.
8. **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ АБОНЕМЕНТОМ**
9. Абонемент является документом, согласно которому Клиент посещает оплаченные спортивные услуги на выбранных им условиях. В каждом абонементе указан срок его действия.
10. Если администратор, проверив абонемент, определяет, что истек его срок, Клиент обязан внести следующий платеж, в противном случае Клиенту будет отказано в пользовании спортивными сооружениями, помещениями и спортивным инвентарем физкультурно-оздоровительного комплекса.
11. Передача абонемента другому лицу запрещена.
12. За порчу или потерю абонемента администрация МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» ответственности не несет. Абонемент меняется или приобретается вновь за счет Клиента.
13. За пропавшие на территории учреждения деньги и личные вещи Клиента администрация физкультурно-оздоровительного комплекса ответственности не несет.
14. Не оставляйте ценные вещи и деньги в ящиках для одежды и без присмотра.
15. **ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ**
16. Оплата производится в рублях РФ, согласно действующего прейскуранта цен.
17. Оплата за услуги наличными деньгами производится только в кассе.
18. Если посетитель превысил лимит оплаченного им времени, то он обязан оплатить дополнительно использованное время согласно прейскуранту в кассе.
19. В случае если Клиент желает прекратить посещения МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» по абонементу, ему возвращается оставшаяся его стоимость.
20. Оплата абонементов для корпоративных клиентов производится как по безналичному расчету на расчетный счет МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ», так и наличными в кассу.

**6. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ** **МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»**

1. Клиент может использовать помещение и оборудование только по расписанию, в часы работы МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ».
2. Абонемент является пропуском в ФОК, который предъявляется при входе.
3. Верхнюю одежду и уличную обувь следует оставлять в гардеробе. В уличной обуви на территорию физкультурно оздоровительного комплекса проходить запрещается.
4. Сдав верхнюю одежду и обувь(в упаковке) в гардероб, Посетитель получает взамен номерок. Номерок от одежды посетитель сдает дежурному администратору и получает взамен номерок от шкафа для одежды в раздевалке. При утрате номерка или ключа от шкафа клиент обязан возместить их стоимость.
5. Для тренировок и других спортивных, физкультурных или физкультурно-оздоровительных мероприятий на спортивных сооружениях и оборудовании МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь, а также соблюдать правила общей гигиены. Клиенты на тренировку в уличной обуви не допускаются. Посетители обязаны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к спортивному инвентарю.
6. Посетители несут материальную ответственность за утерю и порчу имущества, включая спортивное оборудование и инвентарь МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ».
7. Перед началом тренировок Клиент обязан ознакомиться с Правилами техники безопасности и Правилами противопожарной безопасности и расписаться в журналах установленной формы. Выполнение правил техники безопасности и правил противопожарной безопасности при пользовании услугами обязательны для всех посетителей. За причинение вреда здоровью в результате нарушения техники безопасности Администрация учреждения ответственности не несет.
8. Администрация физкультурно-оздоровительного комплекса МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» не несет ответственности за вред и ущерб здоровью или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
9. Администрация не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Клиента, если состояние здоровья посетителя (Клиента) МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
10. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями профилактических и ремонтно-строительных работ, МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» ответственности не несет.
11. Клиент обязан возместить ущерб в случае утраты или повреждения им имущества МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» в размере фактической стоимости утраченного или поврежденного имущества.
12. Посетителям запрещается входить в любые технические или служебные помещения, оснащенные табличкой «Вход воспрещен» или «Техническое помещение». Посетители, проникшие в такие помещения, несут ответственность за неполадки и аварии, произошедшие в этой зоне, предусмотреннЫЕ законодательством Российской Федерации.
13. Кино- и фотосъемка без договоренности с администрацией МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» запрещена.
14. **Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» запрещено.**
15. **Посещение МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» в нетрезвом или нездоровом состоянии запрещено.**
16. Все помещения МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» являются зонами, свободными от курения.

**7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

1. При посещении Физкультурно-оздоровительного комплекса Клиентам необходимо пройти инструктажи, в которых подробно объясняются правила поведения при посещении комплекса, его противопожарная безопасность, планы эвакуации, действия при пожаре, средства пожаротушения и оказания первой медицинской помощи., требования техники безопасности и правила безопасного пользования спортивными сооружениями, оборудованием и инвентарем, необходимые для успешных тренировок. Клиенты не прошедшие инструктажи к занятиям не допускаются.
2. Инструктор, администратор имеют право не допустить Клиента до занятия в случае, если Клиент опоздал более чем на 10 минут.
3. В зале групповых занятий запрещается пользование мобильными телефонами. Тренировка в обуви, не предназначенной для данного вида занятий и без обуви запрещена.
4. Не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без соответствующего разрешения инструктора физкультурно-оздоровительного комплекса.
5. Ожидая начало занятий, посетитель не должен громко разговаривать, преждевременно готовить для себя оборудование, мешать занятию группы. Ожидание занятий производится в холле. К занятиям приступают по команде инструктора.
6. После окончания занятий все оборудование и инвентарь должны быть возвращены на специально отведенные места.
7. Администрация МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора, в случае необходимости.

**8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

1. В тренажерном зале находится дежурный инструктор, согласно расписанию.
2. В обязанности инструктора входит контроль соблюдения Правил техники безопасности Клиентами, правильности выполнения упражнений, ответы на общие вопросы, касающиеся тренировки. **Инструктор не является персональным тренером.**Если вы не имеете опыта тренировок, настоятельно рекомендуем обсудить возможность составления персональной программы тренировок с инструктором, которая будет составлена с учетом ваших целей, возможностей и самочувствия. Разработка индивидуальной программы является дополнительной услугой.
3. Соблюдение Правил техники безопасности в тренажерном зале является обязательным для всех посетителей.
4. Оборудование, которое используется Клиентом на тренировке должно быть аккуратно сложено на место после ее окончания.
5. **Тренировка в уличной обуви и без спортивной обуви запрещена!!!**
6. **Нахождение нетренирующихся с инструктором, родителей, детей от 3 до 12 лет в тренажерном зале строго запрещено.**

**9. ПРАВИЛА занятий в зале аэробики**

1. Родители несут персональную ответственность за детей на территории зала аэробики МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ». Дети до 12 лет допускаются в ФОК только в сопровождении родителей или лиц, несущих ответственность за их жизнь и здоровье. Дети до 16 лет допускаются на занятия со справкой от врача, в противном случае с распиской родителей об отсутствии у ребенка противопоказаний к занятиям, а также об их разрешении и ответственности.
2. Родители или лица, несущие ответственность за жизнь и здоровье детей, не должны приводить на занятия в детский фитнес-зал детей с признаками инфекционных простудных заболеваний. В противном случае, инструктор или администратор имеют право не допустить ребенка на занятия.
3. Дети должны быть одеты в спортивную одежду, обуты в безопасную спортивную обувь.

**10. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ в тренажерном зале** **МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»**

1. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются лица:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Перед началом занятий занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную обувь и форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие предметы, представляющие опасность для занимающихся.

Занимающиеся в фитнес – центре должны соблюдать правила пожарной безопасности.

2. Тренировка с использованием тренажеров:

- перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии. Например: перед выполнением упражнения «жим ногами», проверьте, чтобы стопоры, которые держат платформы с весом, находились в пазах держателя платформы. Закончив упражнение, нужно выпрямить ноги с весом, затем поднять держатель до отказа вверх и медленно опустить платформу на держатели. После завершения упражнения не оставайтесь лежать под нагруженной весами платформой.

- если выполняете упражнение на «сложных» тренажерах («жим ногами» и др.) впервые, делайте его под контролем инструктора.

3. Тренировка с использованием штанги:

- при выполнении упражнения со штангой пользуйтесь специальными замками, чтобы диски не съехали с грифа.

- снимая диски с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте перевеса одной стороны грифа, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты.

- оставляйте грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не оставляйте их вертикально стоящими у стен!!! Не вставайте ногами на мягкое покрытие скамеек и не кладите на него оборудование и другие предметы (мобильные телефоны, плееры и пр.)

4. При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других занимающихся примерно 1 метр.

5. При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполняйте подъемы, переносы весов с прямой спиной.

6. При тренировке с максимальным весом попросите инструктора подстраховать вас. Возможна подстраховка с помощью Клиентов, но в присутствии инструктора.

7. Клиент может пользоваться услугами только инструкторов МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ». Проведение персональных тренировок членами фитнес - центра МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»не разрешается.

8. Если вы не знаете, как использовать то или иное оборудование, как правильно выполнить упражнение – обратитесь к инструктору.

9. Не приходите на тренировки голодными. Последний прием пищи 1-1,5 часа до тренировки.

10. Во время тренировки рекомендуем выпивать достаточное количество воды (до 1 литра) особенно в жару.

11. Не жуйте жвачку на тренировке – **ЭТО ОПАСНО!**

12. При любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» за оказанием первой доврачебной помощи.

13. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятие, сообщить об этом инструктору или администратору. Приступить к занятию только после устранения недостатков, с устного разрешения инструктора.

14. При возникновении пожара в фитнес - центре немедленно прекратить занятие, организованно и без паники, под руководством инструктора покинуть место занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

**11. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНОВ**

1. К посещению бассейнов должны допускаться лица, прошедшие предварительный медицинский осмотр (ссылаясь на СанПиН 2.1.2.568-96, закон Российской Федерации «О защите прав потребителей» ст. 7 «Право потребителя на безопасность товара (работы, услуги)», Медицинский осмотр проводится по справке установленного в МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» образца (бланк справки выдает администратор). Повторный медицинский осмотр лиц, пользующихся бассейном должен производиться не реже одного раза в 6 месяцев.

2. Медицинский осмотр Клиента бассейнов включает осмотр следующими врачами и лабораторные исследования:

Детям до 12 лет:

- педиатр

-дерматолог

- на яйца гельминтов

- на энтеробиоз

С 18 лет:

-кровь на rw

- терапевт

- дерматолог

- гинеколог (для женщин)

3. Посетитель бассейна при первом посещении передает справку медицинскому работнику МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»или администратору для отметки допуска к занятиям и регистрации в журнале посещаемости бассейнов. Допуск Клиента без абонемента на бассейн отмечается в журнале посещений администратором или медицинским персоналом при каждом посещении.

4. Приобрести абонемент на посещение бассейнов возможно при наличии справки с результатами медицинского обследования. Справка предоставляется администратору или медперсоналу МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»для ознакомления, регистрации и отметки допуска к занятиям.

5. Перед посещением бассейна, Клиент передает справку администратору , получает ключ от шкафчика для одежды в раздевалке бассейна. По окончании занятий в бассейне посетитель возвращает данный ключ администратору и забирает справку о медосмотре. При утрате номерка или ключа от шкафчика для одежды Посетитель обязан возместить их стоимость.

6. При одноразовом посещении бассейнов визуальный осмотр Клиентов проводится медперсоналом учреждения с дальнейшей регистрацией осмотра в журнале разового посещения.

7. Справки о медосмотре посетителей из других городов и регионов также фиксируются в регистрационном журнале, после чего медперсоналом МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» проводится визуальный осмотр данных Клиентов.

8. В случае нахождения медицинских работников на соревнованиях, занятия на бассейне проводятся сеансами. За 15 минут до начала сеанса медперсонал осматривает посетителей и регистрирует осмотр в журнале.

9. Перед бассейном Посетитель проходит в раздевалку где складывает вещи в персональный шкафчик, закрывающийся на ключ.

10. В случае утери ключа, шкафчик для хранения одежды в раздевалке вскрывается Администрацией, о чем составляется Акт.

11. Пользование плавательным бассейном разрешается только в купальном костюме из нелиняющих материалов и в шапочке во избежание попадания волос в воду.

12. Вход в зал бассейна в обычной одежде и обуви не разрешается.

**12. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ**

1. В зале с малым и большим бассейном всегда находится тренер-преподаватель по спорту (далее – тренер-преподаватель), инструктор по спорту или инструктор спортсооружений (далее – инструктор).
2. В обязанности инструктора входит контроль соблюдения Правил техники безопасности Клиентами, правильности выполнения упражнений, ответы на общие вопросы, касающиеся тренировки**. Инструктор не является персональным тренером**. Если вы не имеете опыта тренировок, настоятельно рекомендуем обсудить возможность составления персональной программы тренировок с инструктором, которая будет составлена с учетом ваших целей, возможностей и самочувствия. Разработка индивидуальной программы является дополнительной услугой.
3. Во избежание травм, а также в целях достижения эффекта от занятий и тренировок, обязательно прохождение Клиентом инструктажей, с регистрацией их в журналах установленной формы, в которых подробно объясняются правила тренировок, требования техники безопасности и правила поведения на бассейнах. В противном случае, тренер – преподаватель, инструктор имеет право не допустить Клиента на занятия и тренировку. Соблюдение Правил техники безопасности в помещении большого и малого бассейнов является обязательным для всех посетителей.
4. Вход Клиента в помещение плавательного бассейна разрешается, как минимум, за 15 минут до начала занятий на воде.
5. Инструктор, тренер-преподаватель, администратор имеют право не допустить Клиента к занятиям, если он опоздал более чем **на 10 минут.**
6. Занимающийся в бассейне при себе должен иметь: резиновую шапочку, плавательный костюм (купальник, плавки), полотенце, мочалку, мыло, сланцы.
7. **Занятия и тренировки без купальных костюмов и шапочки ЗАПРЕЩЕНЫ!!!**
8. Перед посещением бассейна посетитель должен принять душ с тщательным мытьем губкой и мылом (без плавательного костюма). Не выполнившие данные пункты в бассейн не допускаются.
9. Клиент может пользоваться услугами только инструкторов или тренеров - преподавателей МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ». Проведение персональных занятий и тренировок самими занимающимися, пользование личными принадлежностями и оборудованием не разрешается.

10. **В случае отсутствия тренера – преподавателя, инструктора вход в тренировочный зал и чашу бассейна запрещен.**

11. Места для обучения плаванию в обязательном порядке должны быть обеспечены исправным спасательным инвентарем (спасательные круги, шесты и т.п.).

12. Прыжки занимающихся со стартовых тумб могут проходить только с разрешения и в присутствии тренера – преподавателя, инструктора.

13. Вход в воду бассейна только с разрешения тренера преподавателя, инструктора.

16. Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера – преподавателя, инструктора.

14. Не разрешается прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине бассейна и при нахождении вблизи других лиц. Нельзя оставаться долго при нырянии под водой.

15. При любых травматических повреждениях надо немедленно обратиться к тренеру – преподавателю, инструктору, медперсоналу МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ» за оказанием первой помощи.

16. Нельзя приходить на тренировки голодными. Последний прием пищи за 1-1,5 часа до тренировки.

17. Не жуйте жвачку на тренировке – **ЭТО ОПАСНО!**

* 1. Запрещается пользоваться мобильными телефонами в зале групповых занятий.

19. При возникновении неисправностей в спортивных сооружениях на территории бассейнов, поломке спортивного инвентаря, прекратите занятие или тренировку, сообщите об этом тренеру – преподавателю, инструктору. Приступайте к занятию только после устранения недостатков, с устного разрешения тренера – преподавателя, инструктора.

20. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастно­го случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, инструктору или другому должностному лицу о случившемся. Пострадавшего необходимо немедленно доставить в медпункт или оказать первую помощь на месте.

21. Занимающиеся в бассейне должны соблюдать правила пожарной безопасности.

22. При возникновении пожара на территории бассейнов немедленно прекратить занятия, организованно и без паники, под руководством тренера – преподавателя или инструктора покинуть место занятия через запасные безопасные выходы, согласно плану эвакуации.

23. С посетителями бассейна, допустившими невыполнение или нарушение требований техники безопасности, тренер – преподаватель или инструктор проводит внеплановый инструктаж.

24. После проведения занятий и тренировок на бассейне, тренер – преподаватель, инструктор проверяют по списку всех участников занятия или тренировки.

25. Оборудование и инвентарь, используемые Клиентом, после окончания тренировки должны быть возвращены на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию.

26. После окончания занятий занимающиеся пользуются душем (до 5 минут), и через 15 минут покидают раздевалку.

**Запрещается:**

1. Посещать бассейн с открытыми ранами, инфекционными, кожными, а также другими видами заболеваниями. Посетители бассейна, нарушившие данные правила, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ, за ущерб, причиненный здоровью других посетителей бассейна.
2. Прыгать и нырять в воду с бортиков, топить друг друга, громко кричать, бегать по территории бассейна.
3. Осуществлять прием пищи и напитков в местах непосредственно на то не отведенных, в том числе в воде бассейна.
4. Использовать в душевых стеклянную тару во избежание порезов, втирать в кожу различные крема и мази перед пользованием бассейном.
5. Категорически запрещается: справлять естественные надобности в ванну бассейна. Виновные удаляются из воды и впредь в бассейн не допускаются.

**Заместитель директора по СМР П.А. Вараксин**

**ПЕРЕЧЕНЬ**

**медицинских противопоказаний при оказании физкультурно-оздоровительных услуг МКУДО «Малоярославецкая ДЮСШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | 1. Высокая степень близорукости 2. Обострение хронических заболеваний 3. Гипертония 4. Заболевания вен 5. Нервно-психические заболевания 6. Системные заболевания (ревматоидный артрит) 7. Болезни органов дыхания (бронхиальная астма, хронический бронхит хроническая пневмония) 8. Аритмия, стенокардия 9. Хронические болезни почек, печени 10. Сахарный диабет 11. Наличие онкологических заболевании, злокачественные новообразования 12. Гинекологические заболевания 13. Анемия 14. Туберкулез 15. Наличие искусственного сустава 16. Эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания 17. Осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга. 18. Психические заболевания различной степени выраженности. 19. Полная неподвижность одного из суставов нижней конечности. 20. Болезнь Бехтерева   **ПЕРЕЧЕНЬ**  **относительных медицинских противопоказаний при занятиях на тренажерах**   1. Острые воспалительные процессы 2. Травмы головы 3. Патологии сердечно - сосудистой системы (аневризма аорты, острые заболевания миокарда и оболочек сердца, высокие степени гипертонии, мерцательная аритмия) 4. Язвенная болезнь в стадии обострения 5. Беременность 6. Гинекологические заболевания 7. Сахарный диабет 8. Тромбофлебиты 9. Сколиоз 10. Хронические заболевания (требует перед началом занятий (не раньше, чем через полгода после болезни) обязательной консультации с врачом)   **ПЕРЕЧЕНЬ**  **относительных медицинских противопоказаний**  **при занятиях в бассейне**   1. Сердечно - сосудистые заболевания 2. Гипертония 3. Нарушения вестибулярного аппарата 4. Бронхиальная астма 5. Обструктивный бронхит 6. Повреждения барабанных перепонок 7. Выраженный остеохондроз шейного отдела позвоночника, сопровождающийся сосудистой недостаточностью 8. Аллергия 9. Грибковые заболевания кожи 10. Кишечные заболевания | |  |