

## Правила школы по ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Студия танцев на пилоне Nordance (далее Студия) является общественным местом культурно-спортивной направленности.
2. На территории Студии не разрешается употреблять спиртные напитки, находиться в нетрезвом состоянии, курить, употреблять наркотические вещества и запрещенные медикаменты, проносить на территорию Студии любой вид оружия (в т. ч. но не ограничиваясь, холодное, травматическое, огнестрельное оружие). Клиенту не разрешается пользоваться музыкальной аппаратурой Студии.
3. Не разрешается нарушать общественный порядок в Студии. Нарушение общественного порядка в Студии может выражаться явным неуважением к другим клиентам Студии или ее сотрудникам, сопровождающимся нецензурной бранью на территории Студии, оскорбительным приставанием к другим клиентам Студии или его сотрудникам, а равно уничтожением или повреждением имущества других клиентов или сотрудников Студии или имущества Студии.
6. К занятиям допускаются лица старше 18 лет. Лицам старше 50 лет необходимо иметь справку о допуске к занятиям от терапевта.
7. На занятия Pole Kids допускаются лица старше 5 лет с письменного согласия родителей или в присутствии законных представителей, не мешая тренировке находясь в раздевалке
8. В случае скрывания факта о перенесенных ранее травмах и тяжелых хронических, врожденных заболеваниях, при которых не рекомендуется или запрещается тяжелая нагрузка, а также при невыполнении рекомендаций и требований тренера-инструктора, повлекших за собой неблагоприятные последствия, вся ответственность возлагается на клиента.
9. Разминка обязательна для всех! Если Вы опоздали на разминку, то следует провести ее самостоятельно. Разминка должна включать разогрев всех мышц, их растяжку и укрепление.

### Требования безопасности перед началом занятий :

1. Перед занятием рекомендуем вымыть руки с мылом для улучшения сцепления со снарядом.
2. Если у Вас есть хронические заболевания, рекомендуем перед началом тренировок проконсультироваться с Вашим лечащим врачом. Обязательно сообщайте тренеру о перенесенных хронических заболеваниях.
3. Не выполняйте упражнения на снарядах, до начала занятий и без разрешения тренера

### Требования безопасности во время проведения занятий :

1. Запрещается приходить на занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
2. Запрещается приходить на занятия с температурой или при плохом самочувствии.

3. Запрещается жевать конфеты и жевательные резинки во время тренировки.
4. Выполнять сложные трюки на высоте и вниз головой до их полного освоения можно только под наблюдением инструктора.
5. Не подходите близко к занимающимся на пилоне. Крутки и трюки выполняются с сильным замахом. Вас могут ударить.
6. На занятии чаще протирайте пилон тряпочкой смоченной спиртовым раствором. Это поможет избежать излишнего скольжения
7. Внимательно слушайте объяснения упражнений и действий, и аккуратно выполняйте задания.
8. При выполнении сложных трюков на высоте подкладывайте маты.
9. Не прыгивайте с пилона или воздушного кольца.
10. При получении травм или ухудшении самочувствия следует прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.
11. В ходе тренировки необходимо внимательно слушать тренера и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие тренера и самостоятельно изменять технику выполнения упражнений или параметры тренировочной нагрузки.
12. На время занятия выключите мобильный телефон. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает вашим соседям и тренеру.
13. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (коврики, утяжелители, блоки для растяжки, тряпки, бутылочки со спиртом и т.д.) на специально отведенные места.

Студия танцев на пилоне Nordance не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

1. При нарушении клиентом правил студии и правил техники безопасности
2. Если клиент тренируется самостоятельно.
3. Нарушает рекомендации врачебного заключения.
4. За травмы, полученные вне территории студии Nordance
5. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
6. За травмы полученные по вине самого клиента клуба на территории студии Nordance

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех клиентов клуба.