

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ при получении и использовании физкультурно-оздоровительных услуг**

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

Я, \_\_\_\_\_,

(Ф. И. О. клиента полностью)

настоящим уведомлен \_\_\_\_\_,

(Кем: наименование / Ф. И. О. исполнителя услуг)

что получение физкультурно-оздоровительных услуг (далее — Услуги), в том числе участие в физкультурных мероприятиях, выполнение физкультурных упражнений, получение услуг в сфере физического воспитания, физического развития и физической подготовки, является безопасным для жизни и здоровья только при соблюдении следующих специальных правил:

1. Во время тренировочного процесса клиент должен строго соблюдать указания тренера.
2. Клиент обязан тщательно контролировать свои усилия на тренировке либо при ином получении Услуг: не допускать нагрузок, более интенсивных (или более тяжелых/длительных), чем предписано тренером; соблюдать очередность упражнений и нагрузок, установленную тренером; соблюдать порядок выполнения упражнений (включая подготовку к выполнению упражнений), определенный тренером.
3. Если клиент в ходе выполнения упражнений либо при ином получении Услуг ощутит какие-либо необычные симптомы, он обязан немедленно прекратить выполнение упражнений и сообщить о данных симптомах тренеру. Необычные симптомы включают, помимо прочего, тошноту, одышку при небольшой нагрузке или в покое, потемнение в глазах, головокружение, неприятное ощущение сильного или нерегулярного сердцебиения, боль или другие дискомфортные ощущения.
4. Клиент обязан воздержаться от получения Услуг при наличии у него следующих заболеваний и состояний:
  - обнаруженные в течение последних 2 (двух) дней изменения на ЭКГ, позволяющие заподозрить значительную ишемию, инфаркт миокарда или другое острое сердечно-сосудистое событие;
  - неконтролируемая артериальная гипертензия (артериальное давление более 180/110 мм рт. ст.);
  - неконтролируемая аритмия, нестабильная стенокардия, декомпенсированная сердечная недостаточность;
  - атриовентрикулярная блокада III степени без установленного кардиостимулятора;
  - тяжелые патологии клапанов сердца, в том числе аортальный стеноз;
  - синдром Марфана;
  - расслаивающая аневризма аорты (предполагаемая или уже диагностированная);
  - острый миокардит, перикардит, эндокардит, а также любые сердечно-сосудистые заболевания в острый период;
  - тяжелая легочная гипертензия (давление в легочных артериях выше 50 мм рт. ст.);
  - острая легочная эмболия или инфаркт легкого;
  - любые другие острые заболевания, любые хронические заболевания в период обострения;
  - любые заболевания, представляющие опасность для окружающих;
  - тромбофлебит;
  - тяжелые формы анемии;
  - при беременности дополнительно к вышеперечисленным: любые заболевания сердца с нарушением гемодинамики; тяжелые заболевания легких; гипертония беременных; преэклампсия и эклампсия; предлежание плаценты при сроке беременности более 26 недель; факторы риска преждевременных родов (выкидыши и преждевременные роды во время предыдущих беременностей; предраковые состояния шейки матки; недостаточность шейки матки, в том числе прооперированная; регулярные вагинальные кровотечения; многоводие или маловодие; преждевременный разрыв плодных оболочек; тяжелые системные заболевания и ухудшение их течения на фоне беременности и т. д.);
5. Если у клиента имеются перечисленные ниже субъективные ощущения:
  - дискомфорт и боль в груди при нагрузке или в покое;
  - боль в левой половине нижней челюсти/шеи, левой руке;
  - неприятное ощущение сильного или нерегулярного сердцебиения при нагрузке или в покое;
  - одышка при небольшой нагрузке или в покое;
  - потемнения в глазах, головокружения, обмороки, потеря равновесия;
  - отечность лодыжек;
  - чувство жжения, боль, судороги в нижних конечностях при ходьбе на малые дистанции,

то получение Услуг допускается только на основании медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой, полученного по итогам медицинского обследования (далее — Медицинское заключение).

6. Если у клиента были в прошлом или есть в настоящее время следующие заболевания/состояния:

- инфаркт миокарда;
- катетеризация сердца, коронарная ангиопластика, операции на сердце, трансплантация сердца;
- нарушения сердечного ритма, кардиостимулятор / имплантируемый сердечный дефибриллятор;
- врожденные пороки сердца, патологии сердечных клапанов, сердечная недостаточность;
- сахарный диабет;
- заболевания почек,

и при этом в последние 3 (три) месяца у клиента **БЫЛИ** регулярные тренировки длительностью не менее 30 минут в день, с интенсивностью не ниже умеренной, с частотой не менее 3 (трех) раз в неделю, то клиент может продолжать тренировки легкой или умеренной интенсивности без получения Медицинского заключения, при условии, что у данного клиента отсутствуют субъективные ощущения, перечисленные в п. 5. При этом участие в тренировках высокой интенсивности допускается только на основании Медицинского заключения.

7. Если у клиента были в прошлом или есть в настоящее время следующие заболевания/состояния:

- инфаркт миокарда;
- катетеризация сердца, коронарная ангиопластика, операции на сердце, трансплантация сердца;
- нарушения сердечного ритма, кардиостимулятор / имплантируемый сердечный дефибриллятор;
- врожденные пороки сердца, патологии сердечных клапанов, сердечная недостаточность;
- сахарный диабет;
- заболевания почек;
- плохо контролируемая артериальная гипертензия (артериальное давление более 160/80 мм рт. ст.);
- атриовентрикулярная блокада II степени;
- аневризма желудочка сердца, гипертрофическая кардиомиопатия;
- стеноз левой коронарной артерии;
- недавний инсульт или транзиторная ишемическая атака;
- диабетическая ретинопатия, нарушения зрения («мушки» в глазах; нечеткость и двоение изображения; неправильное восприятие формы, цвета и размера объектов; слепые участки в поле зрения);
- нарушения обмена веществ (тиреотоксикоз, микседема и пр.) в стадии декомпенсации;
- нарушения электролитного баланса (гипокалиемия, гипомагниемия и пр.);
- проблемы с костями, суставами, мышцами, связками, сухожилиями, усиливающиеся при физической нагрузке;
- хронические инфекционные заболевания, в том числе СПИД;
- психические и физические состояния, при которых нарушается способность адекватно понимать указания тренера и выполнять упражнения;
- при беременности дополнительно к вышеперечисленным: нарушения сердечного ритма у матери, не оказывающие серьезного влияния на гемодинамику; любые плохо контролируемые заболевания (сахарный диабет, гипертония, эпилепсия, гипертиреоз); заболевания опорно-двигательного аппарата; экстремально высокая или низкая масса тела у матери (ИМТ > 40 и < 12); очень низкий уровень привычной физической активности; хронический бронхит; заядлое курение; задержка роста плода,

и при этом в последние 3 (три) месяца у данного клиента **НЕ БЫЛО** регулярных тренировок длительностью не менее 30 минут в день, с интенсивностью не ниже умеренной, с частотой не менее 3 (трех) раз в неделю, то получение Услуг допускается только на основании Медицинского заключения.

Если одно из заболеваний/состояний, перечисленных в п. 4–7 настоящих Правил, обнаружилось в процессе оказания Услуг, клиент обязан немедленно сообщить об этом тренеру и остановить получение Услуг. Оказание Услуг допускается возобновлять только на основании Медицинского заключения.

В соответствии с п. 3 ст. 7 ФЗ «О защите прав потребителей» до заключения договора до моего сведения доведены специальные правила, которые необходимо соблюдать для безопасного использования Услуг (Правила безопасности).

В соответствии с п. 5 ст. 14 ФЗ «О защите прав потребителей» до моего сведения доведено, что если нарушение мной Правил безопасности приведет к причинению вреда моему здоровью, исполнитель освобождается от ответственности за причинение данного вреда.

Ф. И. О. клиента \_\_\_\_\_

Подпись клиента \_\_\_\_\_