



ООО «ЭЗРАМЕД КЛИНИК»

Адрес: 644043, г. Омск, ул. Фрунзе, 38, офис 3-2

Тел.: +7 (3812) 21-46-61. E-mail: info@ezramedclinic.ru

ИНН / КПП: 5503177204 / 550301001

Р/С 40702810623210001603 в ФИЛИАЛ

"НОВОСИБИРСКИЙ" АО "АЛЬФА-БАНК"

БИК 045004774 К/С 30101810600000000774

Исх. № 4 от 01 марта 2022 г.

ПРИКАЗ

«01» марта 2022г

г. Омск

№ 4

**О введении правил посещения
зала ЛФК и ознакомления с техникой безопасности
во время пребывания в зале ЛФК.**

В целях дальнейшего совершенствования организации оказания медицинской помощи гражданам, в соответствии с Федеральным законом от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в РФ и улучшения качества сервиса в медицинском центре «ЭзраМед Клиник»,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Ввести правила посещения (приложение №1) и требования техники безопасности (приложение №2) для пациентов во время посещения в зала ЛФК медицинского центра «ЭзраМед Клиник».
2. Ознакомить сотрудников с приказом ООО «ЭзраМед Клиник», работающих в зале ЛФК в период с 1.03- 14.03.2022 года.
3. Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на Суханову Д.В.

Правила посещения зала ЛФК

в ООО «ЭзраМед Клиник»

- Основанием для посещения зала ЛФК является договор на оказание соответствующих услуг и дополнительное соглашение к договору об оказании платных медицинских услуг, допуск к занятиям в зале ЛФК.
- Каждое посещение зала ЛФК фиксируется администратором, инструктором-методистом ЛФК или врачом ЛФК
- При первом посещении зала ЛФК пациент обязан пройти первичную консультацию у врача ЛФК ООО «ЭзраМед Клиник».
- Разрешено посещение зала ЛФК не ранее, чем с 8.00 в будние дни и с 9.00 в выходные дни. Без инструктора методиста либо врача ЛФК самостоятельно к занятиям не приступать.
- Длительность занятия 60 минут: вводная часть - 10 минут (измерение АД, опрос жалоб, разминка с использованием кардиотренажеров), основная часть - 45 минут, 5 минут - заключительная часть.
- Все занятия в зале ЛФК необходимо завершать, не позднее чем в 20.00 в будние дни и в 18.00 в выходные дни.
- Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- Занятия в зале ЛФК разрешены только в чистой спортивной обуви и одежде. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с белой резиновой и нескользящей подошвой.
- Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Посещать зал в уличной обуви - ЗАПРЕЩЕНО!
- Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей.
- Запрещается уносить ключи от шкафчиков из раздевалок и оставлять там личные вещи до следующего посещения.
- В зале ЛФК не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- Запрещается использовать парфюмерию (духи и одеколон) перед занятием, а также посещать зал ЛФК с сильным запахом табака.

- Запрещается посещать занятия с распущенными волосами. Длинные волосы необходимо собирать в пучок либо косу под резинку.
- Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажёрном зале (часы, висячие серьги, цепочки и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- Запрещается приступать к занятиям при наличии температуры и признаков ОРВИ. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору.
- При возникновении ОРВИ необходимо отменить занятия ЛФК на период заболевания. Приступить к занятиям при полном выздоровлении и не ранее, чем через 10 дней.
- Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и другие личные утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет.

Неявка на занятия в зал ЛФК может повлечь за собой ухудшение состояния здоровья пациента, в связи с этим необходимо строго следить за соблюдением режима занятий в зале ЛФК и не допускать их пропуски.

**Техника безопасности и правила поведения
в зале ЛФК ООО «ЭзраМед Клиник»**

Уважаемые посетители зала ЛФК, предлагаем Вам ознакомиться с требованиями техники безопасности при посещении медицинского центра «ЭзраМед Клиник». При их соблюдении Вы добьётесь наилучшего результата, и Ваша тренировка станет максимально безопасной.

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила техники безопасности и поведения в зале ЛФК (далее по тексту Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий ЛФК в ООО «ЭзраМед Клиник».

1.2. Правила обязательны для всех пациентов зала ЛФК. Администрация вправе отказать пациенту в обслуживании или удалить с территории зала ЛФК в любое время в случае нарушения им Правил или создания угрозы жизни и (или) здоровью себе и другим посетителям зала ЛФК.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ООО «ЭзраМед Клиник» или на стойке регистратуры в специально отведенном месте или у инструктора-методиста зала ЛФК.

2. Правила поведения и техника безопасности при занятиях в зале ЛФК.

2.1. Приступать к занятиям в зале ЛФК можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

2.2. К занятиям в зал ЛФК допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста. Лица, в возрасте до 16 лет, могут посещать зал ЛФК либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.

2.3. В случае неподобающего поведения лиц в возрасте до 16 лет в присутствии родителей, инструктор методист или врач ЛФК в праве просить удалиться из зала сопровождающих до окончания занятия.

2.3.1 В виду напряженной эпидемической обстановки по COVID-19, просим лиц, сопровождающих пациентов до 16 лет, не находиться в зале ЛФК во время занятий.

- Запрещается посещать занятия с распущенными волосами. Длинные волосы необходимо собирать в пучок либо косу под резинку.
- Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажёрном зале (часы, висячие серьги, цепочки и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- Запрещается приступать к занятиям при наличии температуры и признаков ОРВИ. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору.
- При возникновении ОРВИ необходимо отменить занятия ЛФК на период заболевания. Приступить к занятиям при полном выздоровлении и не ранее, чем через 10 дней.
- Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и другие личные утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет.

Неявка на занятия в зал ЛФК может повлечь за собой ухудшение состояния здоровья пациента, в связи с этим необходимо строго следить за соблюдением режима занятий в зале ЛФК и не допускать их пропуски.

2.4. Запрещается находиться в зале до начала занятий без инструктора-методиста или врача ЛФК.

2.5 Все упражнения в зале ЛФК выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора ЛФК или врача ЛФК.

2.6. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв, механические повреждения) сообщите об этом инструктору методисту, врачу ЛФК или старшему по залу ЛФК. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.7. При занятии на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Разрешено сходить с тренажера только после полной остановки ленты.

2.8 Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.9 При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других, занимающихся не менее 2 м.

2.10. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от окон и зеркал.

2.11. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора зала ЛФК.

2.12. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктора зала ЛФК.

2.13. Запрещено оставлять грифы и гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции, запрещено передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

2.14 С отягощениями, штангами и гантелями следует обращаться предельно внимательно и аккуратно.

2.15 После выполнения упражнений занимающиеся обязаны убрать используемое ими спортивное оборудование (гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.16. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.17. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

2.18 Запрещается пользоваться оборудованием зала ЛФК без разрешения инструктора методиста или врача по ЛФК. Запрещается самостоятельно включать тренажеры заранее, без указаний инструктора начинать занятия.

2.19. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрации взимается стоимость ущерба.

2.20 Запрещено приносить зал ЛФК продукты питания и сладкие напитки (соки, газированную воду). Разрешается бутилированная питьевая вода.

2.21 Не рекомендуется приходить на тренировку голодными. Последний прием пищи за 1,0 - 1,5 часа до тренировки.

2.22 Запрещено во время занятий жевать жевательную резинку.

2.23 Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

2.24 За травмы и несчастные случаи, полученные пациентом в результате нарушения настоящих Правил, администрация ответственности не несет.

Генеральный директор



Е.В. Гальт