

ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ЗАНЯТИЯМ В КОМПЛЕКСЕ

Комплекс рекомендует воздержаться Клиенту от посещения групповых занятий аэробикой, тренажерного зала, посещения бассейна, и других зон Комплекса при наличии медицинских противопоказаний, а также сообщить тренеру либо представителю Комплекса об имеющихся у Клиента медицинских противопоказаниях.

В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, Клиент заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в результате предоставления Клиентом Комплекса недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

1. ОБЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ЗАЛАХ групповых Программ в тренажерном зале в бассейне в других зонах Комплекса:

- 1.1. Острые болезни
- 1.2. Все болезни в острой (активной) фазе
- 1.3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации)
- 1.4. Психические заболевания
- 1.5. Органические заболевания центральной системы
- 1.6. Злокачественные новообразования
- 1.7. Доброкачественные новообразования - до полного излечения. Лица, имеющие временные функциональные расстройства после хирургического лечения доброкачественных новообразований, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
- 1.8. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома)
- 1.9. Коллагеновые болезни
- 1.10. Болезни органов дыхания:
 - 1.10.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
 - 1.10.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
 - 1.10.3. хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента;
 - 1.10.4. бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
 - 1.10.5. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением
- 1.11. Болезни сердечно-сосудистой системы.
 - 1.11.1. аневризма аорты сердца;
 - 1.11.2. аритмии (сложные нарушения сердечного ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
 - 1.11.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений,

- 1.11.4. заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско)
- 1.11.5. стенокардия напряжения с частыми приступами;
- 1.11.6. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае),
- 1.11.7. наличие на ЭКГ изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
- 1.11.8. гипертоническая болезнь с кризами а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст.. или диастолического выше 110 мм рт. ст.
- 1.11.9. гипотоническая болезнь (первичного или вторичного характера, или шифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.
- 1.11.10. большие, оперированные по поводу врожденных. приобретенных пороков сердца коронарной недостаточности, ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции имевшихся осложнений состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
- 1.11.11. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса
- 1.12. Болезни органов пищеварения;
 - 1.12.1. желудок оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
 - 1.12.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;
 - 1.12.3. язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме.
- 1.13. Заболевания печени и желчных путей
 - 1.13.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
 - 1.13.2. хронический гепатит (гепатодистрофия гепатозы). рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
 - 1.13.3. хронические холециститы калькулезный этиологии сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
 - 1.13.4. хронический ангиохолите приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
 - 1.13.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешней секреторной функции поджелудочной железы
- 1.14. Заболевания почек в мочевыводящих путях:
 - 1.14.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности
 - 1.14.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности,

- 1.14.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз) гипертоническая нефропатия
- 1.14.4. липидно-амилоидный нефроз
- 1.15. Болезни эндокринных желез:
 - 1.15.1. гипогликемическая болезнь;
 - 1.15.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;
 - 1.15.3. диабет несахарный;
 - 1.15.4. диабет сахарный(первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др);
 - 1.15.5. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер или гипофункцией железы
 - 1.15.6. хронический тиреоидит.
- 1.16. Болезни обмена:
 - 1.16.1. ожирение вторичного генеза (диэнцефальное гипотиреоидальное гипогенитальное при синдроме Иценко-Кушинга):
 - 1.16.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
- 1.17. Патологический климакс
- 1.18. Травмы и заболевания ЛОР органов. Лица, имеющие временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний ЛОР-органов, их травм и хирургического лечения, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
- 1.19. Травмы и заболевания глаз. Дальнозоркость, При этом виде аномалии рефракции вопрос о занятиях физической культурой и спортом решается в зависимости от зрения и возможности пользоваться коррекцией. Небольшим степеням дальнозоркости как правило, свойственна высокая (без коррекции) острота зрения: 1,0 или 0.9 0.8. При подобной остроте зрения и дальнозоркости небольших степеней возможны занятия всеми видами спорта. Лица, имеющие дальнозоркость +4,0 Д и выше при снижении относительной остроты зрения когда коррекция является обязательной, могут быть допущены к занятиям только теми видами спорта, где допустимо использование очков. При очки должны быть легкими, прочно фиксированными обладать высокими оптическими свойствами а в летнее время иметь желто-зеленые светофильтры. В случае дальнозоркости высоких степеней (выше 6,0 Д) которая обычно встречается при микрофтальме с тенденцией к возникновению отслойки, занятия спортом противопоказаны. При дальнозорком и близоруком астигматизме слабых степеней и относительно высокой остроте зрения возможны занятия всеми видами спорта
- 1.20. Кожно-венерические заболевания.
 - 1.20.1. Инфекции и другие воспалительные болезни кожи и подкожной клетчатки, трудно поддающиеся лечению; распространенные формы хронической экземы, диффузный нейродермит с распространенной лихенификацией, пузырьчатка, герпетиформный дерматит, распространенный псориаз, распространенная абсцедирующая и

- хроническая язвенная пиодермия, ограниченные и часто рецидивирующие формы экземы, диффузный нейродермит с очаговой лихенификацией кожного покрова, дискоидная красная волчанка, фотодерматиты.
- 1.20.2. Другие болезни кожи и подкожной клетчатки: хроническая крапивница, рецидивирующий отек Квинке, ограниченная склеродермия.
- 1.20.3. Сифилис и другие венерические болезни: третичный врожденный первичный, вторичный и скрытый сифилис при замедленной негитивации классических серологических реакций. Лица с первичным, вторичным, скрытым сифилисом, гонореей и другими венерическими болезнями (мягкий шанкр, лимфатическая лимфогранулема, паховая гранулема, негонококковые уретриты) могут быть допущены к занятиям спортом после проведения контроля излеченности и снятия с диспансерного учета.
- 1.20.4. Микозы, актиномикоз, кандидоз внутренних органов, кокцидиоидоз гистоплазмоз, бластомикозные инфекции, споротрихоз, хромомикоз, мицетомы. Лица, страдающие дерматофитиями, вызванными грибами (микроспорум, эпидермофития трихофитон), могут быть допущены к занятиям спортом после проведения контроля излеченности и снятия с диспансерного учета
- 1.20.5. Заболевания половой сферы.
- 1.20.5.1. Заболевания мужских половых органов (гиперплазия воспалительные и другие болезни предстательной железы; водянка яичка, орхит и эпидидимит; гипертрофия крайней плоти и фимоз; болезни полового члена; водянка яичка или семенного канатика; нахождение обоих яичек в брюшной полости или паховых каналах, другие болезни мужских половых органов) со значительными и умеренными нарушениями функций При наличии заболеваний поддающихся консервативному или оперативному лечению до их полного излечения.
- 1.20.5.2. Воспалительные заболевания женских половых органов (вульвы влагалища бартолиниевых желез, яичников, маточных труб, матки, тазовой клетчатки, брюшины) до полного излечения.
- 1.20.5.3. Выраженное варикозное расширение вен в области вульвы.
- 1.20.5.4. Крауроз вульвы.
- 1.20.5.5. Генитальный и экстрагенитальный эндометриоз.
- 1.20.5.6. Выраженные нарушения положения женских половых органов.
- 1.20.5.7. Резко выраженные или сопровождающиеся нарушением функций пороки развития и недоразвитие женской половой сферы (выраженный инфантилизм органов), гермафродитизм.
- 1.20.5.8. Опущение или частичное выпадение женских половых органов.
- 1.20.5.9. Стойкие нарушения менструальной функции.

2. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:

Противопоказания к использованию тестов:

2.1. Абсолютные противопоказания:

- 2.1.1. Недостаточность кровообращения в стадии декомпенсации.
- 2.1.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
- 2.1.3. Стенокардия покоя.
- 2.1.4. Гипертоническая болезнь III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст. диастолическом выше 120 мм рт.ст.
- 2.1.5. Желудочковая тахикардия.
- 2.1.6. Выраженный аортальный стеноз.
- 2.1.7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит
- 2.1.8. Острые заболевания и хронические болезни в стадии обострения

2.2. Относительные противопоказания:

- 2.2.1. Частые суправентрикулярные (4:40) мерцательная аритмия.
- 2.2.2. Повторяющаяся или частая желудочковая экстрасистолия; эктопическая активность.
- 2.2.3. Легочная гипертензия.
- 2.2.4. Аневризма желудочковая сердца.
- 2.2.5. Умеренный аортальный стеноз.
- 2.2.6. Неконтролируемые метаболические заболевание (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема)
- 2.2.7. Значительные увеличения сердца

2.3. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

- 2.3.1. Нарушение проводимости: а) полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта
- 2.3.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
- 2.3.3. Контролируемые дизаритмии.
- 2.3.4. Нарушение электролитного баланса.
- 2.3.5. Применение некоторых лекарств: а) препаратов наперстянки, 5) блокаторов адренергических бета-рецепторов и препаратов подобного действия.
- 2.3.6. Тяжелая гипертензия, ретинопатия III степени.
- 2.3.7. Стенокардия, и др проявления коронарной недостаточности.
- 2.3.8. Тяжелая анемия.
- 2.3.9. Выраженное ожирение.
- 2.3.10. Почечная и др, виды метаболической недостаточности.
- 2.3.11. Неврозы и психопатии в фазе клинической манифестации.
- 2.3.12. Нервно мышечные, мышечно скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

СЗК “Звездный” рекомендует воздержаться клиенту/Несовершеннолетнему посетителю от посещения групповых занятий аэробикой, тренажерного зала, посещения бассейна, и других

зон Комплекса. при наличии у последнего патологического состояния состояния болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСА

- 3.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника
- 3.2. нарушение связочного аппарата суставов;
- 3.3. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- 3.4. некомпенсированное повреждение позвоночника;
- 3.5. различные виды переломов и посттравматические состояния;
- 3.6. психические расстройства и пограничные состояния психики;
- 3.7. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав);
- 3.8. болезнь Бехтерева;
- 3.9. осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
- 3.10. эпилепсия с судорожными припадками сопровождающаяся потерей сознания;
- 3.11. выраженные и частые головокружения;
- 3.12. психические заболевания различной степени выраженности;
- 3.13. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.)
- 3.14. наличие онкологических заболеваний.
- 3.15. туберкулезвнегрудной локализации: периферических и брыжеечных лимфатических узлов, перикарда, брюшины, кишечника костей и органов глаз, кожи, других органов.
- 3.16. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
- 3.17. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача;
- 3.18. Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ЗАЛАХ Групповых программ: (в том числе по направлениям: силовые, Аэробные, танцевальные, формата (интервальные, круговые) функциональные, направление "Разумное Тело" (йога, Пилатес, все виды тренировок на баланс и укрепление опорно-двигательного аппарата, тренировки на развитие гибкости и восстановление, тренировки на подвесных конструкциях и тп), единоборства):

- 4.1. АЭРОБИКОЙ: 1) заболевания сердечно сосудистой системы; 2) высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД), 3) запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника в том протрузии и грыжи межпозвонкового диска) 4) варикозное расширение вен - этот диагноз означает категорическое нет для и степовой аэробики. 5) Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

- 4.2. УРОКИ ТАНЦА ЗАПРЕЩЕНЫ: 1) при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки 2) при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы. 3) при некомпенсированных заболеваниях почек. 4) при грыже межпозвонкового диска. 5) при иных патологических состояниях, болезнях или расстройствах с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.
- 4.3. СИЛОВЫЕ КЛАССЫ: 1) варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания); 2) нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона - может начаться головокружение); 3) тяжелые формы бронхита и астмы; 4) высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста). 5) Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение
- 4.4. В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ: При посещении беременным Клиентом Комплекса групповых программ необходимо предоставить справку из женской консультации о сроке, течении беременности и об отсутствии противопоказаний к занятиям с формулировкой: “Спортивные занятия на суше и аква-аэробика для беременных посещать может”
- 4.4.1. При проведении занятий полностью исключаются: 1) все травмоопасные элементы - прыжки, бег, махи (в том числе в плавании). 2) глубокие и резкие приседания 3) наклоны, 4) активные растяжки и прогибы спины: 5) различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса,
- 4.4.2. Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки
- 4.4.3. В третьем триместре нужно учитывать слабость связочного аппарата очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина
- 4.4.4. В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений не задерживайте его: избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре -15 минутами, не допускайте обезвоживание и пейте во время тренировок.

5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В БАССЕЙНЕ

5.1. АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- 5.1.1. Эпилепсия.
- 5.1.2. Туберкулез.
- 5.1.3. Хронические нагноительные заболевания кожи, пиодермия.
- 5.1.4. Ихтиоз в выраженной форме.
- 5.1.5. Чешуйчатый лишай при значительном распространении.

- 5.1.6. Гельминтозы.
- 5.1.7. Грибковые заболевания кожных покровов, ногтевых пластинок.
- 5.1.8. Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

5.2. ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- 5.2.1. Сахарный диабет (у детей), учитывая стаж заболевания, инсулинозависимость.
- 5.2.2. Бронхиальная астма (у детей) учитывая частоту приступов длительность ремиссии
- 5.2.3. Врожденные или приобретенные пороки сердечных клапанов (степень компенсации)
- 5.2.4. Выраженная форма гипо- или гипертонии.
- 5.2.5. Гипертоническая болезнь
- 5.2.6. Артериальная протекающая с частыми кризами.
- 5.2.7. Выраженная сердечно сосудистая недостаточность
- 5.2.8. Ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии
- 5.2.9. Диффузный токсический зоб тиреотоксическая аденома
- 5.2.10. Трофические язвы
- 5.2.11. Хронический гнойный отит
- 5.2.12. Инфекционные заболевания в острый период
- 5.2.13. Хронический нефрит (учитывая длительность ремиссии).
- 5.2.14. Хронические заболевания женских половых органов (с частыми обострениями)
- 5.2.15. Беременность свыше 6 мес. При приобретении абонемента до 6 мес. срока беременности, иметь справку от врача гинеколога о сроке беременности и отсутствии противопоказаний для занятий плаванием.
- 5.2.16. Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на течение.

6. АКВА-АЭРОБИКА:

- 6.1. многие заболевания онхомикоз псориаз экзема и пр.
- 6.2. воспалительные процессы органов малого таза у женщины (крайне опасно переохлаждение, и, вода в оздоровительном бассейне не соответствует нормам СанПиН 2.1.2.1188-03, придется отказаться от занятий и возобновить их в бассейне с оптимальной температурой воды 26-29 град С.
- 6.3. заболевания почек (крайне опасно переохлаждение).
- 6.4. Иные патологические состояния. Болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение

Правила Комплекса, неотъемлемой частью являются Перечень медицинских противопоказаний являются обязательными для исполнения всеми Клиентами/Несовершеннолетними посетителями и вступают в силу с даты утверждения Комплексом и распространяются на всех Клиентов Комплекса/Несовершеннолетних посетителей. Учитывая, что занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью на территории Комплекса предполагают нагрузку на Ваш организм или Несовершеннолетнего посетителя Комплекса, настоятельно рекомендуем Вам надлежащем образом ознакомиться с Перечнем противопоказаний, и при наличии заболевания из данного перечня,

проконсультироваться с врачом прежде, чем прийти на занятия в Комплекс и/или привести на занятия Несовершеннолетнего посетителя.

Вы несете личную ответственность за свое здоровье и здоровье Несовершеннолетних посетителей. В случае посещения тренировки или персональной тренировки, или групповой тренировки, бассейна и других зон Комплекса, Клиент/ Несовершеннолетний посетитель гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок занятий спортом и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Комплекс не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиенту Комплекса/Несовершеннолетнего посетителя в результате предоставления недостоверных сведений о состоянии здоровья

Пожалуйста будьте внимательны к себе и своим детям, состоянию своего здоровья и не допускайте значительных перегрузок! Если во время занятий Вы/Несовершеннолетний посетитель почувствуете недомогание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к сотруднику Комплекса для оказания Вам доврачебной помощи а в дальнейшем к врачу

* Перечень составлен в соответствии с Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 52026 2603 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования потребителей». Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 56644 «Услуги населению. Фитнес услуги. Общие требования.». Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес услуги. Общие требования к фитнес-объектам». Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 57138 2016 "Фитнес услуги для детей подростков. Общие требования" и другими действующими законодательными актами РФ, в соответствии с рекомендациями, предложенными в следующих источниках: Перечень основных заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом (Макарова Г.А. Краснов А.Б.,2002), Перечень медицинских противопоказаний учебно тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях на спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (Дидур М. Д, Ефимова А. В., 2011). Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно сосудистой системы к тренировочному соревновательному процессу (2011). Допуск к занятиям спортом при пограничных состояниях здоровья (Гуревич Т С 2012) также Допуск занятиям физической культурой и спортом при заболеваниях органов зрения (Хурай АР, 2010), Методические «Медицинские противопоказания к учебно тренировочному процессу и участвующих в спортивных соревнованиях» (разработаны Федеральным государственным бюджетным учреждением "Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины Федерального медико биологического агентства" (ФГБУЗ «ЦСМ ФМБА России» 2014)

Администрация Комплекса.