**Правила посещения зала ЛФК**

1. Групповые занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Ведет направление и осуществляет запись лечащий врач. Проводится 10 процедур. Пропущенные занятия не продляются.

2. К индивидуальным занятиям допускаются лица по направлению врача и после консультации инструктора – методиста ЛФК

3. На занятия приходить за 10 минут до начала, с расчетом времени на подготовку и переодевание (цокольный этаж – гардероб мужской, женский; кабинет инструктора – методиста – 0171; кабинет ЛФК – 0195, если не указан другой кабинет)

4. Одежда для занятий в зале должна быть чистой, практичной, не стесняющей движений, позволять коже дышать и быть максимально удобной для Вас

- футболка (майка, топ…)

- спортивные штаны или шорты на резинке, без ремней и пуговиц

- носки

- спортивная обувь (для занятий на кардио и силовом тренажерах)

- в зале ЛФК занятия проводятся в носках (с собой иметь сменную обувь, для перемещения от раздевалки до зала)

5. При себе иметь полотенце

6. Прием пищи не позднее, чем за 1,5 часа до проведения процедуры

7. Запрещается курить как минимум, за 1 час до и после проведения процедуры

8. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, не использовать парфюмерные средства с резким запахом

9. Рекомендуется снять часы, браслеты, кольца, цепочки, убрать из карманов все предметы

10. Во время процедуры воздержаться от использования мобильного телефона и других электронных устройств

11. В процессе занятий, выполнять все требования и указания инструктора, недопустимо выполнение упражнений и использование инвентаря без указаний инструктора

12. При занятии на кардио и силовом тренажерах, следить, чтобы свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров

13. Запрещается самостоятельно изменять программы и веса на кардио и силовом тренажерах

14. Бережно использовать оборудование и другое имущество зала ЛФК. После занятия весь инвентарь возвращать на место

15. В случае возникновения боли, ухудшения самочувствия сразу прекратить выполнение упражнения и поставить в известность инструктора – методиста ЛФК

16. При плохом самочувствии, признаках простуды (кашель, чихание, температура и пр.) специалист, вправе перенести отменить занятие