

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СТУДИИ

Основные правила студии:

Настоящие Правила обязательны к выполнению всеми лицами, находящимися в помещениях Студии, Клиентами и участниками занятий и мероприятий, проводимых Студией.

1. Студия не несёт ответственности за потенциально возможные или наступившие неблагоприятные последствия, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями к занятиям йогой/танцами у Клиента. Клиент обязан самостоятельно проявлять заботу о состоянии своего здоровья с целью безопасного получения Услуги, путём медицинского обследования, диагностики, консультации со специалистами. Если у Клиента есть сомнения относительно своего состояния здоровья, то Клиент должен пройти медицинское обследование с целью выявления противопоказаний и ограничений для занятий всеми видами йоги, а также для получения всех видов услуг, оказываемых Студией. Только после этого возможно приступить к занятиям.
2. Посещая занятия йогой/танцами в Студии, Клиент подтверждает:
 - 2.1. Свое полное ознакомление с Правилами Студии и обязательство их исполнять.
 - 2.2. Отсутствие медицинских противопоказаний и ограничений для занятий йогой/танцами, способность руководить своими действиями, отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц.
 - 2.3. Отсутствие в будущем претензий к Студии в случае нанесения ущерба здоровью в результате нарушения настоящих Правил и рекомендаций инструктора.
 - 2.4. Свое согласие на фото- и видеосъемку во время занятий, а также дальнейшее размещение данных материалов на сайте или в соцсетях Студии и/или студии.
3. При посещении занятий Клиент обязан назвать свое ФИО, на которое зарегистрирован абонемент. Не допускается использование чужих ФИО.
4. Нахождение в залах и раздевалках Студии возможно либо в сменной обуви, либо без обуви. Уличная обувь и верхняя одежда оставляются при входе в студию.
5. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, посещать занятия в чистой одежде, если необходимо – до и после занятия принимать душ.
6. Клиент может использовать принадлежащие Студии оборудование для занятий (коврики, блоки, ремешки, пледы). После использования оборудование необходимо аккуратно убрать на отведенное место в соответствии с инструкциями.
7. Клиент обязан бережно относиться к имуществу Студии, не допускать его повреждения или уничтожения, при возникновении повреждений и порче имущества по вине Клиента, последним возмещается полная стоимость причиненного ущерба.
8. Клиент обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно и вежливо по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
9. Клиент не вправе проводить инструктаж, давать рекомендации на предмет занятий другим Клиентам. Такие рекомендации и инструктаж не могут быть исполнены и реализованы.
10. Лица младше 18 лет, допускаются к самостоятельным занятиям только при предъявлении письменного разрешения одного из родителей.

11. Студия не несет ответственности перед Клиентом за потенциально возможные несчастные случаи, произошедшие на территории Студии, явившиеся следствием неосторожности, халатности и неосмотрительности Клиента. В случае непредставления достоверной информации о состоянии своего здоровья ответственность за возможные последствия этого лежит на Клиенте.

12. Студия не несет ответственности перед Клиентом за утрату имущества, денег, валютных ценностей, ценных бумаг и других вещей, оставленных без присмотра Клиентом, при условии, что они не были специально приняты Студией на хранение. Студия не несет ответственности перед Клиентом за повреждение или утрату имущества Потребителя, допущенные по вине других посетителей и лиц, не являющихся работниками Студии.

13. Студия не несет ответственности за невозможность проведения занятий вследствие непредвиденных обстоятельств, в том числе в случае организованного отключения подачи теплоносителя, электроэнергии, горячего и/или холодного водоснабжения, аварий и других обстоятельств, не зависящих от решений Студии.

14. Студия вправе в одностороннем порядке расторгнуть Договор в случае неоднократных или одного грубого нарушения настоящих Правил посещения занятий без возвращения взноса за неиспользованный срок действия абонеента. 15. На территории Студии запрещено:

- курить, находиться в состоянии алкогольного, наркотического, токсического или иного опьянения;
- проносить на территорию центра любое холодное, метательное, пневматическое, спортивное, огнестрельное оружие, взрывоопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- пользоваться мобильными телефонами или иными электронными устройствами во время занятий, а также в зале для занятий;
- использовать сильно пахнущие средства гигиены или косметики;
- принимать пищу и напитки в непредназначенных для этого местах;
- входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории студии без письменного разрешения Студии;
- посещать территорию Студии с домашними животными, без письменного разрешения Студии;
- въезжать на территорию Студии на роликовых коньках, велосипедах, скейтбордах и иных средствах передвижения, за исключением инвалидных колясок;
- беспокоить других посетителей.

16. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, Студия имеет право отказать Клиенту в предоставлении услуг. В этом случае какие-либо компенсации Клиенту не выплачиваются.

17. Студия не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими или муниципальными властями профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.

18. В случае необходимости и для улучшения качества услуг Студия имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиента с

момента их размещения для всеобщего ознакомления на информационных стендах в помещениях Студии, а также на сайте Студии.

19. На семинары и курсы обязательна предварительная запись по телефону или в соцсетях Студии. В случае отсутствия предварительной записи Клиента на занятия в студии, Студия вправе отказать Клиенту в получении Услуги по причине переполненности группы или иных обстоятельств.

Приложение № 2 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию в студии ORO Studio

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ

- Камни в желчном пузыре;
- Послеоперационный период (на органах брюшной полости и грудной клетки; нужно выждать 2-3 месяца);
- Психические заболевания, особенно шизофрения и склонности к психозам;
- Любые острые заболевания внутренних органов (панкреатит, холецистит, аппендицит);
- Паховые грыжи;
- Значительно повышенное артериальное давление, гипертония 2-3 стадии;
- Значительно повышенное внутричерепное давление;
- Тяжелые поражения сердца, ишемическая болезнь, первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;
- Пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты и некомпенсированные пороки сердца, первые 6 месяцев после инсульта;
- Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- Тяжелые черепно-мозговые травмы и травматические повреждения позвоночника (переломы костей позвоночника в стадии декомпенсации);
- Инфекции головного или спинного мозга;
- Инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- Нейроинфекции;
- Злокачественные новообразования (то есть рак или саркома);
- Тяжелые заболевания крови;
- Простуда и грипп, повышенная температура тела;
- Беременность на сроке от 3-х месяцев и выше (за исключением специальных занятий по йоге для беременных), а также первые 3 месяца после родов;
- Женщинам в критические дни занятия тоже лучше пропустить;
- Артрозы тазобедренных и коленных суставов — коксартроз и гонартроз;
- Повреждения менисков;

- Межпозвоночные грыжи дисков (грыжи позвоночника);
- Листезы (лестничные смещения позвонков);
- Синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;
- При корешковых синдромах (заболевания позвоночника, при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);
- Период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице).

Занятия йогой также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после занятий у вас происходит ухудшение самочувствия, и такая неприятность продолжается раз за разом, сколько бы вы ни занимались — значит, либо вы что-то делаете неправильно, либо йога противопоказана вам в принципе. В таком случае проконсультируйтесь о пользе занятий с врачом и посоветуйтесь с вашим инструктором по йоге и обсудите, что нужно изменить в вашей персональной практике йоги.

Приложение № 3 к Договору публичной оферты на оказание услуг по занятию в студии ORO Studio

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ

Не рекомендуется принимать плотную пищу позже, чем за 4 часа до занятия. Под «плотной» пищей мы понимаем полноценный обед из двух или трех блюд, высококалорийный с большим количеством белков. После приема «легкой» пищи должно пройти 2-3 часа. «Лёгкой» едой может быть, например, салат из свежих овощей, фруктов, немного риса или каши. Если чувство голода перед занятием слишком сильное, нет смысла терпеть через силу, вполне допустимо за 40-60 минут выпить стакан свежесжатого сока, полстакана молока, чай с мёдом, съесть немного фруктов или сухофруктов. Пить можно и перед началом занятия в разумных пределах – 100 мл теплой воды. Во время занятия можно выпить 1-2 глотка через каждые полчаса, если чувствуется острая необходимость.

Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.

Пить и есть не ранее, чем через 10 минут после занятия. Если тренировки проводятся в вечернее время, то рекомендуем после занятия только пить.

Личное самочувствие: прислушивайтесь к телесному ощущению. После практики в мышцах допустима лёгкая боль (нытьё), которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесёт тёплый душ, ванна, лёгкий массаж, 15-20-минутная разминка или обычное йога-занятие. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками, не рекомендуется. Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору, возможно, он подберет для вас облегчённый вариант асан или индивидуальную практику. С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Лёгкий дискомфорт возможен особенно в начале практики. Но боли быть не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, обратитесь к врачу.

Общие правила техники безопасности в йоге. Эти правила относятся ко всем упражнениям без исключения:

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Это главное, хотя и недостаточное, условие безопасной практики. Боль – всегда сигнал о травме, произошедшей или возможной. Предохранять от повреждений – её природный смысл. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.
2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни. Примерно то же самое можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.
3. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
4. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.
5. Не позволяйте себе засыпать в асанах. Хотя считается, что хорошее расслабление – основа йоги, не следует отключать сознание в асанах. Слишком глубокий транс снижает чувствительность, в результате йога может причинить серьёзный вред.
6. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.
7. Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.
8. Позвоночник должен быть прямым в большинстве асан. Хотя есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.
9. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Многие адепты йоги, стремясь развить гибкость, выходят далеко за анатомически безопасную амплитуду движения. При этом нагрузка с мышц переходит на суставы и связки, перерастягивая их. Оставайтесь в пределах 70-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах, скручиваниях.

Техника безопасности в позах стоя

В стоячих позах чаще всего травмируются колени. Это происходит порой даже при очень умеренной практике. Несколько важных правил:

1. Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса: таких, как Паривритта Триконасана, Вирабхадрасана и пр. Если задняя стопа поворачивается наружу, это создает скручивающий момент в колене и травмирует сустав. Для колена сильное скручивание не является физиологичным и безопасным движением.
2. Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами: Уттхита Триконасана, Ардха Чандрасана и др.

3. Колено не должно выдаваться вперёд или заваливаться внутрь в позах с выпадом, например, Вирабхадрасана и др. Колено должно располагаться строго над пяткой или немного сзади неё.

Техника безопасности в позах сидя

В сидячих позах также чаще всего травмируются колени, реже – голеностопные суставы. Особенно в этом смысле опасны Падмасана («поза лотоса») и Вирасана (таз между пятками). Мягкие сидячие позы также могут травмировать колени, если они недостаточно подвижны. В этом случае можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы и тем самым разгружают коленные суставы.

Еще одна проблема в сидячих позах – чрезмерное время выдержки, когда ноги начинают затекать. Это может спровоцировать проблемы с иннервацией и кровоснабжением ног. Известны даже случаи возникших параличей. Избегайте чрезмерно долгого нахождения в этих позах, увеличивайте выдержку постепенно.

Техника безопасности в наклонах

В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя, например, в Пашчимоттанасане. Стараясь согнуться как можно глубже, многие сутулят спину, в результате зарабатывая серьёзные проблемы – например, грыжи пояснично-крестцового отдела позвоночника, защемление седалищного нерва и т.д. Следите, чтобы при наклоне происходило сгибание в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Спина должна быть прямой и вытянутой, насколько это возможно. Допустимо при этом сгибать колени.

Техника безопасности в прогибах

Самые проблемные части тела в прогибах: поясница и шея. Дело в том, что позвоночник разгибается неравномерно по своей длине – шея и поясница при этом очень подвижны, а грудной отдел почти неподвижен.

Стремясь выгнуть спину сильнее, практикующие могут травмировать поясницу и шею. Особенно это актуально при прогибах стоя. Важно соблюдать несколько правил безопасности:

1. В глубоких прогибах подкручивайте таз вперёд и напрягайте ягодицы, это защитит поясницу от переразгибания;
2. Не запрокидывайте голову назад, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины;
3. Не допускайте сильных ощущений в шее и пояснице. У вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника;
4. Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинuty назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи.
5. В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца. Должно быть ощущение небольшой амортизации в локтях.

Техника безопасности в скручиваниях

Первая проблемная зона в скручиваниях – позвоночник. Слишком глубокие скручивания, сопряжённые с принудительным докручиванием тела с помощью руки и сутулой спиной, способны серьёзно травмировать позвоночник, спровоцировав появление грыж и нестабильности позвонков.

Другая, менее очевидная проблема, это колени. В некоторых позах, например, Ардха Матсиендрасане, колени ощутимо нагружаются и могут быть травмированы. В этом случае действуют те же правила, что и в позах сидя: для разгрузки коленей можно подложить под таз подушку или кирпич.

Вот основные правила выполнения скручиваний:

1. Не сутульте спину. Это неравномерно распределяет нагрузку по позвоночнику, и может спровоцировать растяжение связок позвоночника и грыжи дисков;
2. Не докручивайте себя с помощью рук. Поворачивайтесь только за счёт мышц спины, а руками поддерживайте тело, но не скручивайте;
3. В скручиваниях сидя обе тазовые кости должны быть на полу. Если это не так, подложите под таз подушку или кирпич;
4. В скручиваниях лёжа обе ноги и обе руки должны быть на полу. Если это не так, подложите под колени и плечи подушку или кирпич. В противном случае можно перегрузить позвоночник.

Техника безопасности в упорах и балансах на руках

В этих позах чаще всего страдают локти, плечевые суставы и запястья. Обычно это связано с переразгибанием или недостаточной подвижностью суставов. Также иногда перегружаются поясница и шея.

Основные правила выполнения упоров и балансов на руках:

1. Не разгибайте локти до конца. У вас должно быть ощущение некоторой амортизации в локтях;
2. Если вы испытываете боль и дискомфорт в запястьях, опирайтесь не на ладони, а на кулаки. Это укрепляет запястья и защищает их;
3. Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте и не опускайте слишком низко голову, не сутульте плечи. В противном случае вы можете спровоцировать боль и мышечные спазмы в мышцах шеи и спины.

Техника безопасности в перевёрнутых позах

Классические перевёрнутые позы – это Ширшасана (стойка на голове), Сарвангасана (стойка на плечах), Халасана (поза плуга).

В перевёрнутых позах вес тела приходится на шейно-грудной отдел позвоночника.

Вот основные правила выполнения перевёрнутых поз, как классических вариантов, так и упрощённых аналогов:

1. Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на неё вес тела в стойке на голове, опираясь на руки.
2. В стойке на плечах и позе плуга подкладывайте под плечи свёрнутое одеяло так, чтобы голова свешивалась вниз, чтобы разгрузить шею.
3. Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.

Заменяйте классические перевёрнутые позы более простыми аналогами, если вы лично или ваши ближайшие родственники имели такие проблемы, как повышенное внутриглазное или

внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. А также, если вам больше 45-50 лет.

Оплачивая занятие в Студии, вы подтверждаете своё согласие с правилами Студии.