

АКАДЕМИЯ БОКСА АЛЕКСАНДРА ЛЕБЗЯКА

АНО «Центр развития и популяризации бокса»

141435, Московская область, г. Химки, мкр-н Новогорск, ул. Ивановская, д. 51, корп. 1

Тел.: +7 (495) 229-02-52, e-mail: e.ziskin88@gmail.com, boxing-al.ru

Утверждены приказом директора

Приказ № 1 от 5 августа 2026г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

Академии Бокса Александра Лебзяка

Допуск посетителей, обучающихся, клиентов (далее — «посетитель») к тренировкам осуществляется только после изучения данных Правил. Свидетельством об изучении Правил является выданный пропуск на занятия или медицинская справка с допуском к тренировкам, переданная посетителем боксёрскому клубу, или заключённый с Академией Бокса договор на оказание спортивных услуг.

1. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения занятий по боксу, кикбоксингу (далее — «тренировки», «занятия»), исходя из физического самочувствия и состояния здоровья. Посетитель подтверждает, что проходил специальное медицинское обследование на наличие/отсутствие каких-либо заболеваний/противопоказаний, препятствующих занятиям боксом/кикбоксингом.
2. Во избежание получения травм посетитель обязан пройти вводный инструктаж, на котором подробно объясняются правила тренировок, требования техники безопасности и правила безопасного пользования спортивным оборудованием и инвентарём, правила поведения в спортсооружениях, необходимые для успешных тренировок. Посетитель, не прошедший вводный инструктаж, до занятий не допускается.
3. Во избежание травм и нанесения вреда здоровью, посещение зала бокса возможно исключительно в формате персональной и/или групповой тренировки.
4. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение, без пуговиц, молний, выступающих деталей, и в сменной спортивной обуви на чистой подошве.
5. Перед занятиями посетителям настоятельно рекомендуется снимать с себя все предметы, представляющие опасность (часы, крупные серьги, браслеты, цепочки), и убирать из карманов колющие и другие предметы.
6. Групповые занятия проводятся строго по расписанию, утверждённому администрацией Академии Бокса.
7. Администрация Академии Бокса вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории спортивного зала в любое время без возврата денежных средств в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
8. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация спортивного зала ответственности не несёт.
9. За травмы, ушибы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, администрация ответственности не несёт.
10. Перед началом тренировки тренер должен спросить у каждого посетителя о состоянии его здоровья и самочувствии. Если у посетителя окажутся противопоказания по здоровью или у него

будет плохое самочувствие, он обязан незамедлительно сообщить об этом тренеру и не должен быть допущен до тренировки.

11. Посетитель по собственному желанию решает участвовать в тренировочных отработках в парах или нет. В случае если посетитель решает участвовать в тренировочной отработке в парах, он обязан использовать защитную амуницию: защитный боксёрский шлем, боксёрские тренировочные перчатки весом не ниже 12 унций, боксёрские бинты, защитную капу, защитный паховый бандаж. Посетитель может быть допущен до тренировочной работы в парах без одного или нескольких видов защитной экипировки, если по собственному желанию отказался её надевать. В таком случае посетитель несёт полную ответственность за возможные травмы, которые могут быть получены вследствие отсутствия защитной экипировки.

12. Работа в парах осуществляется только на мягком покрытии.

13. Посещение тренировок по единоборствам может повлечь за собой получение повреждений и травм. Посетитель понимает это и добровольно берёт на себя ответственность за получение любого вида повреждений, от которых он может пострадать физически или морально в случае нарушения настоящих Правил или самостоятельного выбора некорректной нагрузки и методики тренировки.

14. Используемый инвентарь после тренировки необходимо убирать на место. Пластиковые стаканчики и мусор — выкидывать в контейнер. Не рекомендуется посещать тренировку при недомогании и плохом самочувствии.

15. По возможности исключите пользование мобильным телефоном в спортивном зале (остановка во время занятия вредит вашему здоровью, телефонные звонки на занятиях мешают группе и тренеру).

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ПОСЕТИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Выполняйте указания тренера-преподавателя или инструктора;
- При выполнении физических упражнений не задерживайте дыхание. Дышите ровно и спокойно через нос;
- Прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, проделайте несколько подготовительных упражнений;
- Во время занятий бинтуйте суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Помните: серьёзные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьёзном лечении могут привести к инвалидности;
- При выполнении упражнений на снарядах будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте;
- При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж;
- Одним из признаков перетренировки является падение веса; правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- При сильном утомлении доложите тренеру-преподавателю и (или) инструктору;
- Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесённых заболеваний получите разрешение на занятия у врача и тренера-преподавателя (инструктора);
- Не занимайтесь непосредственно после приёма пищи;
- Не жуйте жвачку на тренировке — это опасно;

- После занятий принимайте душ.

ПОСЕТИТЕЛЯМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора;
- Курить, употреблять, распространять и продавать спиртные напитки, наркотики и не разрешённые к использованию медикаменты в помещениях Академии Бокса. Посетители в нетрезвом виде к занятиям не допускаются;
- Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Академии Бокса без письменного разрешения администрации;
- Приносить в спортивный зал продукты питания и осуществлять приём пищи;
- Пользоваться открытым огнём, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, бенгальский огонь, петарды и т.п.);
- Приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества;
- Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарём;
- В зале бокса запрещается проводить различного рода спарринги, отрабатывать бросковую технику и болевые приёмы в отсутствие тренера — это может привести к серьёзным травмам и порче имущества Академии Бокса;
- Бить ногами в обуви по грушам;
- Находиться в спортивном зале в верхней одежде и уличной обуви;
- В отсутствие тренера пользоваться специальным оборудованием (груши, мешки, гантели и т. д.);
- Выносить спортивный инвентарь за пределы спортивного зала;
- Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, крутить крепежи оборудования и т. д.;
- Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию Академии Бокса;
- Наносить любые надписи в спортивном зале, раздевалках, туалетах и других помещениях Академии Бокса;
- Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям спортивного зала;
- Уходить с занятия, не предупредив инструктора или тренера.

С уважением,

Директор



Лебзяк А.Б.