Приложение № 2.

GREENGO
FITNESS

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА

Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе (далее - «Перечень противопоказаний») является неотъемлемой частью Правил Клуба и применяется совместно с Договором и Публичной офертой Клуба. Клуб информирует о наличии медицинских противопоказаний, способных повлиять на безопасность занятий, и рекомендует Клиенту Клуба воздержаться от посещения групповых занятий, тренажерного зала, сауны и других зон Клуба при наличии медицинских противопоказаний. В отдельных случаях Клиенту Клуба рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом относительно возможности посещений.

## ОБЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ, ЗАЛЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И ДРУГИХ ЗОНАХ КЛУБА:

**При наличии указанных ниже состояний Клиент обязан воздержаться от посещения Клуба.**

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Доброкачественные новообразования — до полного излечения.
8. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
9. Коллагеновые (ревматические) болезни.
10. Болезни органов дыхания:
    - болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше 1 степени;
    - бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купирующими приступами;
    - хронический бронхит с наклонностью к частым обострениям и наличием резко выраженного бронхоспастического компонента;
    - бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
    - пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
11. Болезни сердечно-сосудистой системы:
    - аневризма аорты сердца;
    - аритмии (сложные нарушения сердечного ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия,
    - пароксизмальная тахикардия);
    - блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений;
    - заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше 1 степени (по Василенко-Стражеско);

- стенокардия напряжения с частыми приступами;
- постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае);
- наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
- гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
- гипотоническая болезнь (первичного или вторичного характера) при цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
- больные, 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);
- синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.

12. Болезни органов пищеварения:
- желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
- хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;
- язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с наклонностью к частым рецидивам или при значительном
- нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженным болевым синдромом.

13. Заболевания печени и желчных путей:
- цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
- хронический гепатит (гепатодистрофия - «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
- хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
- хронический ангиохолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
- вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешней секреторной функции поджелудочной железы.

14. Заболевания почек и мочевыводящих путей:
- хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
- хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
- хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз), гипертоническая нефропатия;
- липидно-амилоидный нефроз.

15. Болезни эндокринных желез:
- гипогликемическая болезнь;
- гипотиреоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;
- диабет несахарный;
- диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
- зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз, базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы;
- хронический тиреоидит.

16. Болезни обмена:

- ожирение вторичного генеза (диэнцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Кушинга);
- подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

17. Патологический климакс.

18. Травмы и заболевания ЛОР-органов. Лица, имеющие временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний ЛОР органов, их травм и хирургического лечения - до полного излечения.

19. Травмы и заболевания глаз:

Дальнозоркость. При этом виде аномалии рефракции вопрос о занятиях физической культурой и спортом решается в зависимости от остроты зрения и возможности пользоваться коррекцией. При пользовании очками - они 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.

20. Кожно-венерические заболевания:

- Инфекции и другие воспалительные болезни кожи и подкожной клетчатки, трудно поддающиеся лечению; распространенные формы хронической экземы, диффузный нейродермит с распространенной лихенификацией, пузырчатка, 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;
- Другие болезни кожи и подкожной клетчатки: хроническая крапивница, рецидивирующий отек Квинке, ограниченная склеродермия;
- Болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), включая ВИЧ-инфицирование;
- Сифилис и другие венерические болезни: третичный, врожденный сифилис; первичный, вторичный и скрытый сифилис при замедленной негативации классических серологических реакций. Лица с первичным, вторичным, скрытым сифилисом,
- гонореей и другими венерическими болезнями (мягкий шанкр, лимфатическая лимфогранулема, паховая гранулема, негонококковые уретриты) - до полного излечения, а также проведения контроля излечения и снятия с диспансерного учета;
- Микозы: актиомикоз, кандидоз внутренних органов, кокцидоидоз, гистоплазмоз, бластомикозные инфекции, споротрихоз, хромомикоз, мицетомы. Лица, страдающие дерматофитиями, вызванными грибами (микроспорум, эпидермофития, трихофитон)
- до полного излечения и снятия с диспансерного учета.

21. Заболевания половой сферы:

- 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.
- Воспалительные заболевания женских половых органов (вульвы, влагалища, бартолиниевых желез, яичников, маточных труб, матки, тазовой клетчатки, брюшины) — до полного излечения.
- Выраженное варикозное расширение вен в области вульвы.
- Крауроз вульвы.

- Генитальный и экстрагенитальный эндометриоз.
- Выраженные нарушения положения женских половых органов.
- Резко выраженные или сопровождающиеся нарушением функций пороки развития и недоразвитие женской половой сферы (выраженный инфантилизм органов), гермафродитизм.
- Опущение или частичное выпадение женских половых органов.

22. При наличии признаков острого заболевания (повышенная температура тела, слабость, боль, головокружение, тошнота и иные симптомы ухудшения самочувствия) Клиент обязан воздержаться от посещения Клуба.

23. Клиент обязан воздержаться от занятий в состоянии, вызванном приемом лекарственных препаратов, способных повлиять на координацию, реакцию, артериальное давление или общее самочувствие.

**Перечень противопоказаний носит рекомендательный характер и не является медицинским заключением. Окончательное решение о возможности занятий принимается Клиентом самостоятельно либо по рекомендации лечащего врача. Клуб не осуществляет медицинскую деятельность, не проводит диагностику состояния здоровья Клиентов и не несет ответственности за медицинские рекомендации.**

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:

**Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:**

**Абсолютные противопоказания:**

1. Недостаточность кровообращения в стадии декомпенсации.
2. Инфаркт миокарда.
3. Стенокардия покоя.
4. Гипертоническая болезнь II–III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
5. Желудочковая тахикардия.
6. Выраженный аортальный стеноз.
7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.
8. Острые заболевания и хронические болезни в стадии обострения.

**Относительные противопоказания:**

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
2. Повторяющаяся или частая желудочковая экстрасистолия; эктопическая активность.
3. Легочная гипертония.
4. Аневризма желудочковая сердца.
5. Умеренный аортальный стеноз.
6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
7. Значительные увеличения сердца.

**Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:**

1. Нарушение проводимости:
   - полная атриовентрикулярная блокада;
   - блокада левой ножки пучка Гиса;
   - синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
3. Контролируемые дизаритмии.
4. Нарушение электролитного баланса.

5. Применение некоторых лекарств:
   - препаратов наперстянки,
   - блокаторов адренергических бета-рецепторов и препаратов подобного действия.
6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.
7. Стенокардия, и другие проявления коронарной недостаточности.
8. Тяжелая анемия.
9. Выраженное ожирение.
10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
11. Неврозы и психопатии в фазе клинической манифестации.
12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

Клиент обязан воздержаться от посещения групповых занятий, тренажерного зала, солярия, сауны и других зон Клуба, при наличии у последнего патологического состояния, состояния болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ:

1. Сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношения специального корсета для разгрузки позвоночника
2. Плоскостопие III степени
3. Нарушение связочного аппарата суставов;
4. Доброкачественные опухоли костной системы;
5. Некомпенсированное повреждение позвоночника;
6. Различные виды переломов и посттравматические состояния;
7. Психические расстройства и пограничные состояния психики;
8. Нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
9. Болезнь Бехтерева.
10. Перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
11. Эпилепсия.
12. Выраженные и частые головокружения.
13. Психические заболевания различной степени выраженности.
14. Тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т. п.).
15. Онкологические заболевания.
16. Туберкулез вне грудной локализации: периферических и брыжеечных лимфатических узлов, перикарда, брюшины, кишечника, костей и суставов, мочеполовых органов, глаз, кожи, других органов.
17. Ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
18. После перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта - до получения разрешения лечащего врача.
19. Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ЗАЛАХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ:

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 числе

протрузии и грыжи межпозвонкового
диска);

4. Варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степ аэробики.

5. Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

## 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.

## СИЛОВЫЕ КЛАССЫ ЗАПРЕЩЕНЫ:

1. Варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
2. Нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона может начаться головокружение);
3. Тяжелые формы бронхита и астмы;
4. Высокая степень близорукости;
5. Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

## В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ:

**Занятия в период беременности допускаются только при отсутствии противопоказаний и по согласованию с лечащим врачом.**

1. При проведении занятий полностью исключаются:
   - все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи;
   - глубокие и резкие приседания;
   - наклоны;
   - активные растяжки и прогибы спины;
   - различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.
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.
3. В третьем триместре нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

**Клиент Клуба обязуется до начала занятий сообщить сотрудникам Клуба о наличии у него хронических заболеваний, травм, ограничений по здоровью, а также о любых изменениях состояния здоровья, которые могут повлиять на безопасность занятий.**

**Клиент Клуба подтверждает, что ознакомлен с настоящим Перечнем противопока-**

**заний, самостоятельно оценивает состояние своего здоровья и принимает решение о посещении Клуба под свою ответственность.**

**Клуб вправе отказать Клиенту в допуске к занятиям при наличии явных признаков противопоказаний или ухудшения состояния здоровья.**

**С перечнем Медицинских противопоказаний фитнес-клуба ознакомлен:**

_____( _____ )

*(подпись)* *(ФИО полностью)*