



Утверждаю:  
Главный врач  
ООО «Центр Культуры Здоровья»  
А.А. Солдатенкова  
2022 г.

### Памятка пациенту по посещению залов ЛФК (лечебной физкультуры) в ООО «Центр Культуры Здоровья»

1. Установленная продолжительность занятия в отделении Лечебной физкультуры – до 30 мин, до 45 мин и до 60 мин. Опоздавшие к началу занятия могут допускаться при условии, что время занятия не продлевается; в ином случае допускается перенос тренировки.
2. Необходимо приходить за 15 мин до начала занятия, для того, чтобы успеть переодеться.
3. Для занятий необходимо иметь удобную спортивную одежду, не стесняющую движение, и сменную спортивную обувь.
4. Пользоваться инвентарём/тренажерами можно с разрешения и в присутствии инструктора/тренера/врача ЛФК и только по назначению.
5. Об отмене занятия со стороны пациента нужно предупреждать заблаговременно (не позднее, чем за 5 часов).
6. Принимать пищу следует за два-три часа до посещения зала ЛФК.
7. Просим поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

#### ***Во избежание травм рекомендуется:***

- ✓ Строго следовать рекомендациям инструктора/тренера/врача ЛФК.
- ✓ Передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

#### ***Пациентам, при посещении занятий ЛФК, запрещается:***

- ✓ Приносить стеклянные предметы, жевательную резинку, продукты питания и напитки непосредственно на занятия.
- ✓ Ставить бутылки, стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- ✓ Посещать тренажерные залы без сменной обуви.
- ✓ Приступать к занятию после приема тяжелой пищи, большой физической нагрузки и в плохом самочувствии.
- ✓ Заниматься в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения или с остаточными признаками опьянения.
- ✓ Проводить видео и фото съемку занятия.
- ✓ Пользоваться сотовыми телефонами.
- ✓ Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала.

Заведующий отделением ЛФК \_\_\_\_\_

Я.М. Саввина