Утверждены Приказом №__ от «»____2022

Управляющего ООО «Перспектива» _____ИП Кашуба И.М.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ЗАНЯТИЯМ В ФИТНЕС - КЛУБЕ

Настоящий перечень является неотъемлемой частью Правил Клуба и утверждается Администрацией Клуба. До начала занятий Член Клуба должен ознакомиться с настоящим перечнем (в случае приобретенитя абонемента для несовершеннолетнего это должен сделать представитель несовершеннолетнего).

Настоящий перечень составлен на основе ГОСТ Р 52025-2003, ГОСТ Р 56644, ГОСТ Р 57116-2016, ГОСТ Р 57138-2016, в соответствии с рекомендациями, изложенными в следующих источниках: Перечень основных заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом (Макарова Г.А., Краснов А.Б., 2002), Перечень медицинских противопоказаний к учебно-тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (Дидур М.Д. Ефимов А.В.2011), Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному и соревновательному процессу (2011). Допуск к занятиям спортом при пограничных состояниях здоровья (Гуревич Т.С.2012), а также Допуск к занятиям физической культурой и спортом при заболеваниях органов зрения (Хурай А.Р., 2010), Методические рекомендации «Медицинские противопоказания к учебно-тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях (разработаны ФГБУ «Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины Федерального медико-биологического агентства (2014).

Клуб предупреждает о том, что занятия при наличии противопоказаний могут быть опасны для жизни и здоровья Члена Клуба.

Правила Клуба являются обязательными для исполнения всеми Членами Клуба. Настоятельно рекомендуем Вам ознакомиться с перечнем противопоказаний для физических нагрузок и при наличии заболеваний из перечня в обязательном порядке проконсультироваться с лечащим врачом.

Будьте внимательны к себе и своим детям, не допускайте перегрузок. В случае, если Вы почувствуете недомогание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к сотруднику Клуба за помощью.

При наличии заболеваний, требующих медикаментозной коррекции, при себе обязательно иметь лекарственные препараты, назначенные лечащим врачом (при заболеваниях ССС, органов дыхания, эндокринной системы).

1. **Общие противопоказания к занятиям. Наличие данных заболеваний полностью исключает физические упражнения или требует консультации лечащего врача для выбора разумной физической нагрузки.**

   1.1.Острые инфекционные болезни

   1.2.Выраженная эпилепсия с судорожными препадками;

   1.3.Выраженные частые головокружения неизвестного генеза

   1.4.Любые болезни в острой фазе

   1.5.Хронические заболевания в период обострения

   1.6.Психические заболевания

   1.7. Злокачественные образования

   1.8.Органические заболевания центральной нервной системы

   1.9.Злокачественные новообразования

   1.10.Болезни опорно-дваигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).

   1.11.Коллагеновые болезни

   1.12.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 наличие выраженного бронхоспастического компонента;

   - бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;

   - пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.

1.13.Болезни сердечно-сосудистой системы:

- наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчётливым ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;

-гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического АД выше 200 мм.рт.ст. или диастолического выше 110 мм рт.ст.;

- аневризмы аорты сердца;

- аритмии (сложные нарушения сердечного ритма и проводимости, монотонная экстраистолия, мерцательная аритимия, пароксизмальная тахикардия);

- блокада левой ножки пучка Гиса или её разветвлений;

- заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше 1 степени (по Василенко-Стражеско);

- стенокардия напряжения с частыми приступами;

- постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае);

- гипотоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического АД 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 результата операции и предшествовавшей двигательной активности);

Синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.

1.14.Болезни оранов 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 выраженном болевом синдроме.

1.15.Заболевания печени и желчных путей.

- цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;

- хронический гепатит, рецидивирующий с выраженными функциональными растройствами;

- хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;

- хронический ангиохолитс с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;

- вторичный хронический панкреотит, обусловленный нарушением внешней секреторной функции поджелудочной железы.

1.16.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 (гидропионефриз), гипертоническая нефропатия;

- липидно-амилоидный нефроз

1.17.Болезни эндокринных желез:

- зоб диффузный токсический (тиретоксикоз, базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы;

- гипогликемический синдром;

- гипотериоз, 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);

- хронический тиреоидит в стадии обострения.

1.18.Болезни обмена:

- ожирение вторичного генеза;

- подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

1.19.Патологический климакс.

1.20.Травмы и заболевания ЛОР-органов.

1.21.Травмы и заболевания глаз.

Дальнозоркость. При этом виде аномалии вопрос о занятиях физкультурой решается в зависимости от остроты зрения и возможности пользоваться коррекцией. Небольшим степеням дальнозоркости, как правило, свойственная высокая без коррекции острота зрения: 1,0 или 0,9-0.8. При подобной остроте зрения возможны занятия любыми видами спорта. Лица, имеющие дальнозоркость +4.0 и выше, при снижении относительной остроты зрения, когда коррекция является обязательной, могут быть жопущены к занятиям только теми видами спорта, где допустимо использование очков. При этом очки должны быть легкими, прочно фиксированными, обладать высокими оптическими свойствами, в летнее время иметь желто-зелёные фильтры. В случае дальнозоркости высоких степеней (выше +6.0) занятия спортом противопоказаны. При дальнозорком и близоруком астигмотизме слабых степеней и относительно высокой остротой зрения возможны занятия всеми видами спорта.

1.22.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 рецедивирующие формы экземы, диффузный нейродермит с очаговой лихенификацией кожного покрова, дискоидная красная волчанка, фитодерматиты.

- другие болезни кожи и подкожной клетчатки: хроническая крапивница, фотодерматиты и др.

- болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), включая ВИЧ-инфицирование.

- сифилис и другие венерические заболевания: третичный, врожденный сифилис,первичный, вторичный и скрытый сифилис при замедленной негативации классических серологических реакций.

-микозы: актимикоз, кандидоз внутренних органов, кокцидоидоз, бластомикозные инфекции, споротрихоз, хромомикоз, мицетомы.

Лица, страдающие венерическими и грибковыми заболеваниями, могут быть допущены к занятиям только после снятия с диспансерного учета.

1.23.Заболевания половой сферы.

- Заболевания мужских половых органов (гиперплазия и другие болезни предстательной железы, водянка яичника, орхит и эпидидимит, гипертрофия крайней плоти и фимоз; болезни полового члена, нахождение обоих яичек в брюшной полости или паховых каналах и др.) со значительными и умеренными нарушениями функций.

- воспалительные заболевания женских половых органов (вульвы, влагалища, бартолиниевых желез, яичников, маточных труб, матки, тазовой клетчатки, брюшины).

-Выраженное варикозное расширение вен в области вульвы

2. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1.Противопоказания к использованию нагрузочных тестов.

Абсолютные противопоказания:

- Недостаточность кровообразения в стадии декомпенсации

-инфаркт миокарда (ранее, чем через 3 месяца с начала болезни);

- стенокардия покоя;

- гипертоническая болезнь 2-3 степени при систолическом АД выше 159 мм.рт.ст, диастолическом выше 89 мм.рт.ст.

- желудочковая тахикардия;

- выраженный аортальный стеноз;

- активный или недавно перенесенный тромбофлебит;

- острые заболевания и хронические болезни в стадии обострения.

2.2. Относительные противопоказания:

-частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия;

- повторяющаяся или частая желудочковая экстрасистолия; эктопическая активность;

- легочная гипертензия;

- аневризма сердца;

-умеренный аортальный стеноз;

- неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема);

- значительные увеличения сердца.

2.3. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

- Нарушение проводимости (полная атриовентрикулярная блокада; блокада левой ножки пучка Гиса; синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта);

- наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой;

-контролируемые дизаритмии;

- нарушение элекролитного баланса;

- применение некоторых лекарств (препаратов наперстянки, блокаторов адренергических бета-рецепторов и препаратов подобного действия);

- тяжелая гипертония, ретинопатия 3 степени;

- стенокардия, и др.проявления коронарной недостаточности;

- тяжелая анемия;

- Выраженное ожирение;

- почечная, печеночная и др.виды метаболической недостаточности;

- неврозы и психопатии в фазе клинической манифестации;

- нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства.

3. Дополнительные противопоказания к занятиям.

- болезнь Берехтева;

- туберкулез внегрудной локализации;

- сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника;

- плоскостопие 3 степени;

- нарушение связочного аппарата суставов;

- некоторые доброкачественные опухоли костной системы;

- некомпенсированное повреждение позвоночника;

- эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающимися потерей сознания;

- различные виды переломов и посттравматические состояния;

- психические расстройства и пограничные состояния психики;

- нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав);

- осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;

- выраженные и частые головокружения;

-психические заболевания различной степени выраженности;

- тяжелвые заболевания внутренних органов, препятстсвующие назначению физической нагрузки танцевального типа;

- наличие онкологических заболеваний;

- перенесенные черепно-мозговые травмы и инфаркт требуют консультации лечащего врача на предмет возможных нагрузок;

- иные патологические состояния или расстройства с неизученным влиянием физической культуры на их течение.

4. Противопоказания к занятиям в залах групповых программ.

Аэробные нагрузки

-высокое АД;

- запущенный остеохондроз;

-варикозное расширение вен;

- заболевания сердечно-сосудистой системы;

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

Силовые нагрузки

- тяжелвые формы бронхита и астма;

- вариконое расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);

- нейроциркулярная (вегето-сосудистая дистония);

- высокая степень близорукости (требуется консультация окулиста);

- иные патологические состояния или расстройства с неизученным влиянием физической культуры на их течение.

Танцевальные занятия

- при грыже межпозвонкового диска;

- при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;

- при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;

- при некомпенсированных заболеваниях почек;

- при иных патологических состояниях, болезнях или растройствах с неизученным влиянием физической культуры на их течение.

5. Противопоказания к занятиям в бассейне

Абсолютные противопоказания.

- Эпилепсия;

- Туберкулез;

- Хронические нагноительные заболевания кожи, пиодермия;

- Ихтиоз в выраженной форме;

- Чешуйчатый лишай при значительном распространении;

- Гельминтозы;

- грибковые заболевания кожных покровов, ногтевых пластинок;

-иные патологические состояния, болезни и расстройства с неизученным влиянием физической культуры на их течение.

Относительные противопоказания.

- сахарный диабет;

-бронхиальная астма (учитывается частота приступов, длительность ремиссии);

- врожденные или приобретенные пороки сердечных клапанов;

- выраженная форма гипо- или гипертонии.

- гипертоническая блезнь.

- артериальная гипертония, протекающая с частами кризами.

-выраженная сердечно-сосудистая недостаточность;

- ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии;

- диффузный токсический зоб, тиретоксическая аденома;

- трофические язвы;

- хронический гнойный отит;

- инфекционные заболевания в острый период;

- хронический нефрит (учитываяется длительность ремиссии);

- хронические заболевания женских половых органов с частыми обострениями;

-иные патологические состояния, болезни и расстройства с неизученным влиянием физической культуры на их течение.

Аква-аэробика

- дерматологические заболевания (лишай, онихомикоз, псориаз, экзема и др.);

- воспалительные процессы органов малого таза у женщины;

- заболевание почек;

- иные патологические состояния, болезни и расстройства с неизученным влиянием физической культуры на их течение.

6. **Рекомендации к отказу от посещения клуба гражданам, страдающим хроническими заболеваниями, входящими в перечень заболеваний, требоющих соблюдения режима самоизоляции, в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19**

1. Болезнь эндокринной системы –инсулинозависимый сахарный диабет, классифицируемая в соответствии с Международной классификацией болезней -10 (МКБ -20) по диагнозу Е10;

2. Болезни органов дыхания из числа: другая хроническая обструктивная легочная болезнь, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозу J44, астма, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозу J45, бронхоэктатическая болезнь, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозу J47.

3. Болезнь системы кровообращения –легочное сердце и нарушение легочного кровообращения, классифицируемая в соответствии с МКБ 10 по диагнозам 127.2, 127.8, 127.9.

4. Наличие трансплантированных органов и тканей, классифицируемых в соответствии с МКБ-10 по диагнозу Z94.

5. Болезнь мочеполовой системы 1 –хроническая болезнь 3-5 стадии, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозам №18.0, №18.3-№18.5.2;

6. Новообразования из числа: злокачественные новообразования любой локализации, в том числе самостоятельных множественных локализаций, классифицируемые в соответствии с МКБ-10 по диагнозам С00-С80, С97, острые лейкозы, высокозлокачественные лимфомы, рецидивы и резистентные формы других лимфопролиферативных заболеваний, хронический миелолейкоз в фазах хронической акселерации и бластного криза, первичные хронические лейкозы и лимфомы 1, классифицируемые в соответствии с МКБ-10 по диагнозам С81-С96, D46.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Беременным настоятельно рекомендуется регулярно обсуждать с наблюдающим беременность врачом возможные физические нагрузки.

При посещении Клуба полностью исключаются все травмоопасные элементы (прыжки, бег, махи (в том числе в плавании), глубокие и резкие приседания, наклоны, активные растяжки и прогибы спины, различные скручивания и наклоны, которые могут привести в состояние гипертонуса.

Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.

В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опопрой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки.

Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность

тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре -15 минутами, не допускайте обследования и пейте во время тренировок.