

1. Скандинавской ходьбой на территории зоопарка можно заниматься только во время занятия по четвергам с 9.00 до 11.00.
2. Каждое занятие начинается с разминки.
3. Одежда для занятий должна быть удобная, по погоде, обувь спортивная, без каблуков и платформы.
4. Личные вещи удобно носить в рюкзаке, чтобы руки были свободны.
5. Иметь свои палки для Скандинавской ходьбы (наличие чехла приветствуется).
6. В зимний период занятия отменяются при температуре воздуха ниже -18 градусов.
7. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть серьезные заболевания.
8. Участники не допускаются к занятиям скандинавской ходьбой во время заболеваний, сопровождающихся высокой температурой.
9. Противопоказаниями к занятиям являются:
  - органические заболевания сердца с расстройством компенсаций, ясно выраженное расширение аорты, гипертония, сопровождаемая функциональными нарушениями со стороны сердца и почек;
  - декомпенсированные формы туберкулеза, с склонностью к кровохарканью;
  - новообразования с ясно выраженными клиническими проявлениями;
  - незаживающие травматические повреждения с опасностью кровотечений;
  - острые расстройства питания, обмена и внутренней секреции, с ясно выраженными клиническими проявлениями и декомпенсацией;
  - острые воспалительные заболевания половых органов.
10. К занятиям допускаются участники, артериальное давление которых от 90 до 150 мм рт.ст., частота сердечных сокращений от 55 до 100 ударов в минуту, уровень глюкозы в крови от 6,1 до 12,9 ммоль/л.
11. Каждый участник несет личную ответственность за свое состояние здоровья.
12. Участники обязуются выполнять рекомендации и требования тренера в период проведения занятий; соблюдать технику безопасности.