

## **Правила посещения Клуба**

**Настоящие Правила посещения Клуба (далее - Правила) содержат в себе правила поведения и пользования фитнес-объектом, правила техники безопасности при получении фитнес-услуг и являются обязательными для всех Пользователей фитнес-услуг Клуба.**

**Сведения о наличии и расположении Правил доводятся до всех Пользователей Клуба при подписании Заявки-акцепта на заключение Договора оказания фитнес-услуг.**

**Информация относительно деятельности Клуба размещается на информационных стендах на территории Клуба, а также на сайте в сети Интернет.**

**Правила Клуба разработаны в соответствии с законодательством Российской Федерации и регулируют отношения между Пользователем Клуба и Клубом.**

**Цель Правил – установление четких, доверительных отношений между Клубом и Пользователями. Перед подписанием Контракта/Договора Владелец Контракта/Пользователь обязан ознакомиться с Правилами Клуба и Политикой обработки персональных данных (далее - Политики).**

**Тексты Правил Клуба, осуществляющего деятельность под товарным знаком «PRIME Sport&Spa», находятся в свободном доступе и предоставляются администрацией Клуба по первому требованию пользователя Клуба в часы работы Клуба. Кроме того, Правила Клуба исключают предыдущие и заблаговременно доводятся до Пользователей на Информационных стендах Клуба. Размещение Клубом информации на Информационных стендах или на официальном сайте Клуба «<http://www.primesport.pro>» является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах Клуба доведены до каждого Пользователя в согласованном порядке.**

## **Общие положения**

1.1. Часы работы Клуба, а также часы пользования Услугами по видам доступа в Клуб размещаются в Клубе на рецепции, информационных стендах и/или иных носителях, и/или веб-сайте: «<http://www.primesport.pro>» и/или иным предусмотренным Контрактом/Договором способом доводятся до Пользователя/Заказчика. Первого января Клуб не работает.

1.2. Доступ в Клуб для занятий возможен не менее чем за 45 минут до окончания времени посещения, предусмотренного условиями Договора. Тренировочные зоны заканчивают работу за 30 минут до закрытия Клуба. Исполнитель оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять часы работы Клуба, часы пользования Услугами по видам доступа в Клуб и/или порядок и/или часы пользования отдельными зона/студиям/залами и т. д.

1.3. Пользователи/Заказчик могут пользоваться Услугами, помещениями Клуба и оборудованием Клуба, предназначенными для организации и проведения физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, только в часы работы Клуба, если иное не предусмотрено видом доступа в Клуб и/или Контрактом/Договором. Владелец Контракта/Пользователь обязан покинуть помещения Клуба до наступления времени окончания его работы. Если Контрактом/Договором предусмотрено право Пользователя пользоваться услугами Клуба в соответствии с ограниченным видом доступа в Клуб (например, только в определенные дни и/или часы), то Владелец Контракта/Пользователь не вправе находиться в Клубе, пользоваться Услугами, Дополнительными услугами в дни и часы, не предусмотренные видом доступа в Клуб. Владелец Контракта/Пользователь не вправе пользоваться перечнем Услуг, которые не включены в соответствующий вид доступа в Клуб. Владелец Контракта/Пользователь не вправе находиться в помещениях Клуба, в которых предоставляются Услуги, не включенные в соответствующий вид доступа в Клуб. Исполнитель оставляет за собой право взимать с Пользователя дополнительную плату за нахождение Пользователя в помещениях Клуба, в которых предоставляются Услуги, не включенные в соответствующий вид доступа, а также за нахождение Пользователя в Клубе за пределами времени работы Клуба, и/или в дни и/или часы, не установленные соответствующим видом доступа в Клуб, а Владелец Контракта/Пользователь обязан по требованию Исполнителя оплатить дополнительную плату в размере, предусмотренном действующим Прейскурантом Исполнителя.

1.4. Перерывы в работе Клуба или отдельных зон возможны в рамках проведения санитарных работ, проведения городскими службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, а также по усмотрению администрации Клуба. При этом срок действия Клубной карты не продлевается.

1.5. Режим работы Инструкторов и проведения групповых занятий, устанавливается согласно утвержденному расписанию Клуба.

1.6. Выполнение настоящих Правил, а также утвержденных Клубом правил техники безопасности, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены, содержащихся в тексте настоящих Правил, обязательно для всех посетителей Клуба и является условием допуска посетителей к занятиям в Клубе.

1.7. Неотъемлемой частью настоящих Правил, является утвержденный Исполнителем Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе (далее – «Перечень противопоказаний») – Приложение № 4 к Договору публичной оферты (Контракту) на оказание фитнес-услуг.

1.8. Уполномоченным лицом Клуба в отношении с Пользователями является администрация Клуба (далее – «Исполнитель»). Сведения о составе Исполнителя размещаются на информационном стенде (далее – «Информационный стенд»). В тексте настоящих Правил упоминание Исполнитель равнозначно упоминанию Клуба как юридического лица.

1.9. Информацию по текущим вопросам, оформления Контрактов и Клубных карт предоставляет менеджер по работе с клиентами.

1.10. Информацию по вопросам пользования услугами Клуба представляет дежурный администратор, которого можно найти за стойкой рецепции Клуба (далее – «Администратор»).

1.11. Пользователи вправе обратиться к Исполнителю с письменным заявлением. Претензии (рекламации) и предложения по работе Клуба следует подавать в письменном виде Исполнителю путем направления почтовым отправлением или передачей Администратору. Для максимально эффективной обработки обращений рекомендуется использовать специальные формы, имеющиеся у Администратора. Бланк заявления находится на рецепции и заполняется в соответствии с требованиями (Ф.И.О. Пользователя, № Клубной Карты, дата заполнения, № контактного телефона). Каждое письменное заявление Пользователей регистрируется Исполнителем и рассматривается в течение 10 рабочих дней, если Контрактом/Договором не предусмотрено иное действие. Книга отзывов и предложений находится у Администратора за стойкой рецепции.

1.12. Исполнитель не осуществляет контроль и не несет ответственности за наличие свободных мест для личного автотранспорта Пользователей на прилегающей к Клубу территории.

1.13. Членство в Клубе является персональным.

Приобретение Клубной карты возможно только после письменного согласия гражданина на обработку его персональных данных, включая согласие на биометрические данные (фотографирование) для дальнейшей идентификации. Клуб вправе отказать в оформлении Клубной карты в случае отказа гражданина подписать таковое согласие, поскольку членство в Клубе является индивидуальным. Клуб несет ответственность за сохранность персональных данных в соответствии с действующим законодательством.

1.14. Клубная Карта является пропуском в Клуб, предъявляется сотруднику администратору рецепции. Клубная Карта не подлежит передаче другому лицу. При утрате или отсутствии Карты для посещения Клуба предъявляется документ, удостоверяющий личность (паспорт или водительское удостоверение). При утрате Клубная Карта должна быть восстановлена по письменному заявлению Пользователя в течение 10 дней за дополнительную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен Клуба.

При оформлении Договора или получении Клубной карты Пользователя фотографируют. Уведомлением о фотографировании, а также подтверждением согласия Пользователя на фотографирование и использование фотографии в целях исполнения Договора является подписание Договора.

1.15. Владелец Контракта/Пользователь обязан зарегистрировать своих гостей на свой номер Клубной Карты, проинформировать указанных лиц о том, что на них распространяются права и обязанности настоящих Правил. Гость проходит процедуру регистрации на рецепции Клуба и предъявляет для этого документ, удостоверяющий личность (паспорт или водительское удостоверение). При отсутствии указанных документов Гость в Клуб не допускается.

1.16. По истечении срока действия Клубной Карты, обязанности Клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, услуги считаются оказанными, если иное не установлено настоящими правилами и условиями договора.

1.17. При посещении Клуба Владельцу Контракта/Пользователю выдаются:

- ключи от шкафчика (на индивидуальном браслете);
- комплект полотенец в пользование за дополнительную плату;

В случае утери ключа от шкафчика, номерка от гардероба, полотенца - Владелец Контракта/Пользователь вносит плату в размере, установленном Прейскурантом цен Клуба. Размер материальной компенсации за порчу иного имущества Клуба устанавливается комиссией по каждому случаю отдельно в зависимости от причиненного ущерба.

1.18. При утере Владельцем Контракта/Пользователем, гостем Клуба ключа от шкафчика, номерка от гардероба Клуб не несет ответственность за сохранность имущества Клиента, находящегося в шкафчике, гардеробе.

1.19. Покидая Клуб, Владелец Контракта/Пользователь обязан сдать всё имущество, выданное во временное пользование Клубом, освободить шкафчик, сдать от него ключ на рецепцию, оплатить дополнительные оказанные Клубом услуги и получить свою индивидуальную клубную карту.

1.20. При первом посещении Клуба Владелец Контракта/Пользователь обязан пройти вводный инструктаж. Владелец Контракта/Пользователь сам несет персональную ответственность за свое здоровье. Во избежание причинения травм, Владельцу Контракта/Пользователю рекомендуется посещать только те занятия, которые соответствуют его уровню подготовленности, группе здоровья, рекомендациям врача.

1.21. Администрация не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Пользователя ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

1.22. Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью и/или имуществу Пользователя, противоправными действиями третьих лиц или самого Пользователя. Администрация не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил посещения Клуба, не прохождение вводного инструктажа, не следование правилам вводного инструктажа, а также, если Владелец Контракта/Пользователь тренируется самостоятельно.

1.23. Клуб вправе изменять режим работы в целом, отдельных зон и помещений, а также расписания занятий, преysкуранты, условия предоставления дополнительных услуг, о чем уведомляет Члена и Гостей Клуба путем размещения сведений на информационном стенде на территории Клуба и на сайте Клуба в сети Интернет за 24 часа до начала действия изменений.

1.24. В Расписание Исполнитель включает физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия нескольких уровней сложности и уровней подготовленности Пользователя. Исполнитель изменяет Расписание каждые три месяца с учётом сезонности, рейтинга мероприятий и пожеланий Пользователей. Исполнитель вправе вносить изменения в действующее Расписание мероприятий и производить замену заявленного работника Клуба.

1.25. Клуб вправе частично ограничивать предоставление услуг Клубом по техническим причинам в период проведения внепланового и/или планового текущего или капитального ремонта без предоставления Владельцу Контракта/Пользователю права на уменьшение или возмещение стоимости Услуг.

1.26. За технические неудобства, вызванные проведением городскими учреждениями, организациями, коммунальными и эксплуатационными службами, сезонных профилактических и/или ремонтных работ, Исполнитель ответственности не несёт и не обязан выплатить и/или предоставить Владельцу контракта/Владельцу Контракта/Пользователю какую-либо компенсацию. При этом Владелец Контракта/Пользователь вправе использовать «заморозку» на срок ограничения предоставления услуг Клубом с письменного согласия Клуба.

1.27. Видео и фотосъемка в Клубе без специальной договоренности с администрацией Клуба запрещена.

**1.28. Исполнитель рекомендует Владельцу Контракта/Пользователю:**

- до начала посещения Клуба, пользования Услугами, Дополнительными услугами пройти медицинское обследование, так как Владелец Контракта/Пользователь несёт персональную ответственность за своё здоровье;
- вводный инструктаж (индивидуальный или групповой); для составления программы мероприятий в тренажерном зале пройти первоначальный инструктаж;
- на физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях иметь при себе полотенце;
- для поддержания водно-солевого баланса в организме во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях принимать питьевую воду.
- покидать зоны/студии/залы Клуба, предназначенные для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, за 30 минут до окончания времени работы Клуба;
- по всем возникающим вопросам по занятиям, использованию оборудования и иным вопросам обращаться к работникам Клуба;
- выполнять рекомендации работников Клуба, рекомендации и/или запреты/ограничения, размещенные на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе и/или на оборудовании;
- следить за информацией, размещаемой Исполнителем об Услугах, Клубе, Правилах клуба и т. д. на информационных стендах, рецепции Клуба, веб-сайте и/или иными способами доводимой до Пользователей.

**1.29. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и/или здоровью Пользователя, наступивший в результате:**

- предоставления Исполнителю недостоверных сведений о состоянии своего здоровья;
- острого или хронического заболевания Пользователя;
- неосторожности Пользователя;
- занятия Пользователя по собственной программе, несогласованной с работником Клуба;
- нарушения Владельцем Контракта/Пользователем Правил, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании Услугами, Дополнительными услугами, и/или рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе или на оборудовании;

- действий третьих лиц;
- в иных случаях, предусмотренных Контрактом/Договором или законодательством Российской Федерации.

1.30. Нарушение Владелец Контракта/Пользователем настоящих Правил посещения Клуба является существенным нарушением условий договора оказания услуг. Администрация оставляет за собой право расторгнуть Договор с Владелец Контракта/Пользователем в одностороннем порядке, в случае нарушения последним Правил посещения Клуба и/или иных условий договора оказания услуг. Выявленное нарушение может быть зафиксировано путем составления администрацией Клуба акта о нарушении.

## **2. В рамках Договора на оказание услуг (Договора) Владелец Контракта/Пользователь имеет право:**

2.1. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Клуба и оказываемых им услугах.  
2.2 На основании письменного заявления получить распечатку использования денежных средств со своего лицевого счета.

2.3. Направлять Клубу свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду Услуг.

2.4. Пользоваться возможностью приостановки (заморозки) Клубной Карты, в том случае если такая возможность предусмотрена видом Клубной Карты.

2.5. В случаях, предусмотренных Контрактом/Договором, Владелец Контракта/Пользователь вправе на основании письменного заявления осуществить приостановку Периода оказания услуг (везде по тексту «Заморозка»):

- услуга Заморозка задним числом не оформляется;
- однократное использование услуги предполагает приостановку действия контракта не менее чем на 7 (Семь) календарных дней;
- Владелец Контракта/Пользователь не может посещать Клуб и совершать какие-либо действия по отношению к действующему Контракту/Договору на время действия услуги Заморозка. Если Клиент воспользуется услугами Клуба ранее окончания действия затребованной им Заморозки – услуга аннулируется;

- Заявление на использование Заморозки должно быть подано Исполнителю до начала ее исчисления лично Владелец Контракта/Пользователем на рецепцию Клуба или по телефону. Только Владелец контракта или Пользователь, являющийся родителем, вправе подать заявление об использовании Заморозки Владелец Контракта/Пользователем, который не достиг 18-летнего возраста.

- Общее количество дней Заморозки и минимальное количество дней единовременно используемой Заморозки по одной Клубной карте устанавливается Исполнителем и отражается в Контракте/Договоре.

- Если иное не предусмотрено Правилами клуба Исполнитель осуществляет приостановку Периода оказания услуг Владелец Контракта/Пользователю на указанное в заявлении количество дней Заморозки с даты, указанной в заявлении Пользователя, но не ранее дня получения Исполнителем соответствующего заявления.

- Владелец Контракта/Пользователь лишается права использовать неиспользованное количество дней Заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней единовременно используемой Заморозки, установленного в Контракте/Договоре, а также в случае истечения/окончания Периода оказания услуг.

- При использовании Владелец Контракта/Пользователем права на Заморозку Период оказания услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней Заморозки. Исключение составляют случаи, когда Владелец Контракта/Пользователь в период действия Заморозки начал пользоваться Услугами, Дополнительными услугами ранее истечения минимального количества дней единовременно используемой Заморозки, предусмотренного Контрактом/Договором. В таких случаях заявление на Заморозку автоматически отменяется и перенос Периода оказания услуг по Клубной карте не производится. В таких случаях фактически использованными днями Заморозки считаются дни с начала действия Заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования Владелец Контракта/Пользователем Услугами, Дополнительными услугами.

- В случае наступления беременности во время действия Договора, Владелец Контракта/Пользователь имеет право воспользоваться дополнительной заморозкой по беременности, т.е. приостановить (заморозить) Клубную Карту на 90 (девяносто) календарных дней до родов и 90 (девяносто) календарных дней после родов при предоставлении следующих документов: справки от врача (о беременности и предполагаемым сроком родов); письменного заявления от Пользователя (заявление по форме клуба).

2.6. В случае наступления непредвиденных обстоятельств, не зависящих от воли стороны (травма, впервые возникшее тяжелое заболевание, исключающее пользование физкультурно-оздоровительными услугами) Владелец Контракта/Пользователь вправе по своему усмотрению:

- в одностороннем порядке отказаться от исполнения Контракта.
- воспользоваться услугой «заморозки» Клубной карты (п. 2.5.);
- воспользоваться услугой платной «заморозки» Клубной карты(п.2.7);

- или по письменному согласованию с Клубом продлить срок действия контракта на количество дней пропорционально количеству дней ограничения.

Продление возможно при соблюдении следующих условий: Владелец Контракта/Пользователь использовал услугу «заморозка» Клубной карты к моменту наступления события; Владелец Контракта/Пользователь уведомил администрацию Клуба о наступлении изложенного в п.2.6 Договора события в срок не позднее чем в течение трех дней с даты его наступления; Владелец Контракта/Пользователь предоставил оригинал документа (справки, выписки медицинского учреждения), подтверждающего наличие **впервые возникшего** тяжелого заболевания и невозможность получения им физкультурно-оздоровительных услуг в определенный срок. Решение о продлении принимается администрацией Клуба при наличии указанных документов и по заявлению Пользователя в период за 5 рабочих дней до окончания срока действия контракта.

2.7. Владелец Контракта/Пользователь имеет право воспользоваться дополнительной платной услугой «заморозка» согласно тарифа по действующему Прейскуранту с соблюдением следующих ограничений:

- срок услуги не может превышать суммарно более 90 календарных дней в течение срока действия контракта,

- услуга может быть предоставлена не позднее чем за 30 дней до окончания срока действия контракта.

Правила о предоставлении дополнительной платной услугой «заморозка» не распространяются на Карты со сроком действия менее 6 месяцев.

2.8. Изменить вид Клубной Карты путем доплаты до более дорогого вида или категории Клубной Карты один раз в течение первой половины срока действия Контракта.

2.9. Владелец Контракта/Пользователь имеет право однократно в течение срока действия Контракта переоформить членство на другое лицо.

Переоформление Клубной карты является платным, в соответствии с Прейскурантом цен Клуба. При этом договор с прежним Владельцем Контракта/Пользователем расторгается, остаток денежных средств, переходит к лицу, на которого переоформлена Клубная карта с момента заключения с ним Договора. Сроки и условия нового договора действует в объеме и до даты окончания срока действия договора с прежним Владельцем Контракта/Пользователем. Для переоформления Договора Владелец Контракта/Пользователь обязан предоставить письменное заявление по форме клуба, в срок не позднее – 10-ти календарных дней до даты переоформления. Переоформление Клубной карты на другое лицо возможно **только 1 раз в течение срока ее действия**. Повторное переоформление Клубной карты на иное лицо в рамках срока действия контракта невозможно.

Клубные карты сроком действия менее 6 месяцев, а также Клубные карты, оформленные по корпоративным и специальным тарифам (в том числе партнерским) переоформлению не подлежат.

2.10. Владелец Контракта/Пользователь вправе открыть лицевой счет. Лицевой счет используется в период действия Договора.

### **3. В рамках Договора Владелец Контракта/Пользователь берет на себя обязательства:**

3.1 Пользователи обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

Если вольные или невольные действия Пользователя создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

3.2 ЗАПРЕЩЕНО употреблять и распространять в Клубе алкогольные напитки, медикаменты, наркотические средства.

3.3. ЗАПРЕЩЕНО посещать Клуб при наличии алкогольного и наркотического опьянения (похмельный синдром). При подозрении на наличие у Пользователя признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

3.4. Находиться на территории Клуба с оружием ЗАПРЕЩЕНО. Запрещается приносить в Клуб легковоспламеняющиеся, взрывчатые вещества и боеприпасы.

3.5. На территории Клуба запрещается находиться в верхней одежде. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Клуба (с учетом режима его работы с 1 октября по 30 апреля).

3.6. В помещениях Клуба необходимо использовать сменную обувь, для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать предоставляемые Клубом бахилы.

3.7. При посещении занятий необходимо переодеваться в спортивную одежду и закрытую обувь. Во время занятий верхняя часть тела обязательно должна быть закрыта.

3.8. Пользователи обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний, посещение Клуба запрещено.

3.9. При несоблюдении правила, предусмотренного п. 3.8. договора Клуб оставляет за собой право временно отстранить Пользователя от посещения Клуба до полного выздоровления и потребовать справку от врача.

3.10. До начала посещения занятий Пользователя должен пройти первичное тестирование у специалиста Клуба.

3.11. Для хранения личных вещей необходимо использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей - специально оборудованные индивидуальные сейфы, расположенные в зоне рецепции (при наличии свободных). Всем посетителям рекомендуется внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. За оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несет.

3.12. В случае утраты вещей на территории Клуба необходимо заполнить заявление установленной формы об утрате. Все найденные на территории Клуба вещи регистрируются сотрудниками рецепции в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течение 30 дней. Информацию о забытых вещах можно получить у администратора рецепции.

3.13. В целях Вашей безопасности в Клубе осуществляется видеонаблюдение.

3.14. Посетителям клуба не разрешается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.15. Запрещено входить на территорию служебных и прочих технических помещений без специального разрешения персонала Клуба.

3.16. Пользователи обязаны соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.

3.17. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.

3.18. В раздевалках и саунах запрещается сушить и развешивать вещи и полотенца.

3.19. Во избежание причинения неудобств Владельцу Контракта/Пользователю посетителям душевых, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах ЗАПРЕЩЕНО.

3.20. Посещать детям сауну в возрасте до 14 лет разрешено только в сопровождении родителей или законных представителей, или иных поверенных представителей.

3.21. Запрещается находиться детям противоположного пола старше 3 лет в женской, мужской раздевалках и саунах.

3.22. Прием пищи на территории Клуба осуществляется в специально предназначенных для этого местах.

3.23. Запрещается употреблять свои продукты питания и напитки на территории Клуба.

3.24. Проведение тренировок посетителями клуба ЗАПРЕЩЕНО.

3.25. Запрещено выносить имущество Клуба за его пределы.

#### **4. В рамках Договора Клуб вправе:**

4.1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Пользователи извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции Клуба, официальном Сайте Клуба.

4.2. Ограничивать доступ Пользователя в Клуб или его отдельные зоны при проведении ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам, в том числе, в случае аварии коммуникаций, внепланового ремонта инженерных сетей муниципальным образованием и/или собственником сетей без предоставления какой-либо компенсации.

4.3. Изменять режим работы клуба в целом или отдельных его залов и помещений, при условии размещения информации на рецепции Клуба не менее чем за 1 календарный день до назначенной даты.

4.4. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила, известив об этом Пользователей посредством размещения соответствующей информации на рецепции Клуба не менее чем за 1 календарный день до введения указанных изменений и дополнений.

4.5. Изменять расписания групповых занятий в Клубе.

4.6. Менять инструктора заявленного в расписании.

4.7. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением сторонних специалистов.

4.8. Клуб вправе отказать в допуске в клуб Владельцу Контракта/Пользователю, у которого имеется задолженность по оплате услуг.

#### **5. Разовый визит Гостя Клуба.**

5.1. Совершеннолетний Владелец Контракта/Пользователь имеет право приглашать для пользования услугами Клуба гостей: без оплаты – в количестве и с периодичностью, предусмотренных условиями его Контракта, за плату – в порядке, предусмотренном настоящими

Правилами для дополнительных услуг. Гостем Пользователя может быть взрослый, ребенок либо юниор. Одним гостевым визитом для целей регламентации их количества в рамках заключённых Контрактов является один визит одного лица.

5.2. При входе в Клуб гость Пользователя обязан предъявить паспорт или иной документ, признаваемый удостоверением личности по закону. В случае если гостем Пользователя является ребенок или юниор, он допускается в Клуб при предъявлении документа, удостоверяющего личность, уполномоченным лицом такого ребенка.

5.3. Гость Пользователя имеет право воспользоваться услугами Клуба в том же объеме, что и пригласивший его Владелец Контракта/Пользователь по условиям своего Контракта. При этом право пользования услугой персонального тренинга определяется согласно Контракту Пользователя, пригласившего такого гостя, а возможность посещения групповых программ, соответствующих возрасту ребенка, может быть предоставлена только при условии наличия свободных мест в соответствующей группе.

5.4. Гостевой визит может продолжаться в течение одного дня или части одного дня работы Клуба – в зависимости от условий Контракта Пользователя и ограничивается временем нахождения Пользователя в Клубе. Время и продолжительность гостевого визита ребенка дополнительно ограничены временем работы Детских секций.

5.5. При намерении гостя Пользователя воспользоваться дополнительными услугами Клуба таковые предоставляются ему за плату по прейскуранту Клуба на тех же условиях, что и Владельцу Контракта/Пользователю, гостем которого он является.

5.6. Администрация предоставляет гостю Пользователя доступ в раздевалку и тренировочные зоны, выдавая ключ от шкафчика в раздевалке и полотенце, только после его ознакомления с настоящими Правилами и Правилами техники безопасности при занятиях в Клубе.

5.7. Об ознакомлении с вышеуказанными документами, получении ключа и полотенца гость Пользователя (уполномоченное лицо гостя Пользователя – ребенка) дает расписку по форме, установленной Клубом. Эта расписка также удостоверяет факт начала пользования услугами и отсутствие у гостя Пользователя медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе.

5.8. По окончании занятий в Клубе гость Пользователя (уполномоченное лицо гостя Пользователя – ребенка) обязан сдать ключ и полотенце на стойку ресепшн, о чем дежурный администратор делает отметку в вышеуказанной расписке.

5.9. Во время нахождения в Клубе гость Пользователя обязан неукоснительно соблюдать настоящие Правила.

5.10. Владелец Контракта/Пользователь несет солидарную ответственность за соблюдение его гостями настоящих Правил, а также за вред, причиненный Клубу и/или иным лицам на территории Клуба – требование о возмещении вреда может быть предъявлено как к гостю Пользователя, так и к самому Владельцу Контракта/Пользователю в полном объеме.

## **6. Правила пользования услугами и зонами Клуба**

### **6.1. Правила пользования дополнительными/индивидуальными услугами**

6.1.1. Если иное не предусмотрено Контрактом/Договором, Владельцу Контракта/Пользователю за отдельную плату, предусмотренную Прейскурантом Исполнителя, предлагаются следующие дополнительные услуги (везде по тексту «Дополнительные услуги»): физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме персональных занятий с работником Клуба, консультации специалистов, продукция и услуги бара и т. д.

6.1.2. Запись на Дополнительные услуги производится на рецепции Клуба при условии предварительной 100% оплаты за них в кассе Клуба в наличной или безналичной форме в рублях.

6.1.3. Участие Пользователей в дополнительных платных физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях, проводимых в рамках соответствующих секций Клуба (далее по тексту «секции»), осуществляется за дополнительную плату на основании абонементов (далее по тексту «абонемент») и на основании действующих Клубных карт Пользователей. Посещение мероприятий, проводимых в рамках одной секции Клуба, возможно только при условии оплаты Клубу в полном объеме стоимости абонемента до начала срока его действия.

Владелец Контракта/Пользователь вправе по своему выбору посещать все или часть мероприятий, предусмотренных расписанием работы соответствующей секции в расписании Клуба. Неучастие Пользователя в мероприятиях, проводимых в соответствии с расписанием работы секции, не является основанием для пересмотра срока действия абонемента или для пересчета его стоимости.

6.1.4. Владелец Контракта/Пользователь вправе отказаться от оказания услуги или перенести время оказания Дополнительной услуги, предупредив об этом Клуб не позднее, чем за 4 часа. Сообщить об этом необходимо своему Инструктору либо дежурному администратору Клуба.

В случае неявки Пользователя на оплаченный им урок (занятие, тренировку и т.п.) без предупреждения, уплаченные за данную услугу денежные средства Владельцу Контракта/Пользователю не возвращаются, услуга признается оказанной.

В случае одностороннего отказа Пользователя от Дополнительной услуги при наличии уважительных причин (болезнь, непредвиденные семейные обстоятельства, командировка и др.) Исполнитель

возвращает Владельцу Контракта/Пользователю полученную от него стоимость такой Дополнительной услуги за исключением стоимости фактически оказанных услуг.

6.1.5. По окончании срока действия блока или окончания срока действия Договора, при условии не продления Договора, равно как досрочного расторжения членского Договора, оплаченные услуги аннулируются, т.е. услуга считается оказанной, если иное не установлено настоящими правилами и Договором.

6.1.6. Клуб обязуется обеспечить замену персонального Инструктора в случае болезни, отпуска или отсутствия по иным уважительным причинам инструктора.

6.1.7. Для оплаты Дополнительных услуг Владелец контракта/Владелец Контракта/Пользователь может внести аванс в кассу Клуба или перечислить на счет Исполнителя. При оказании Дополнительной услуги ее стоимость списывается Исполнителем из суммы внесенного аванса, что подтверждается выдаваемым Исполнителем подтверждающим документом, который должен быть предъявлен Владельцем Контракта/Пользователем работнику Клуба при получении Дополнительной услуги.

6.1.8. В случае невнесения оплаты за полученные Дополнительные услуги Исполнитель вправе ограничить Пользователя в получении Услуг, Дополнительных услуг до момента погашения возникшей задолженности. Если Владелец Контракта/Пользователь в течение 1 (одного) дня от даты, оказанной и неоплаченной Дополнительной услуги отказывается погасить или не гасит возникшую задолженность, сумма задолженности без акцептного порядка вычитается Исполнителем из стоимости Услуг за Период оказания услуг с последующим соразмерным уменьшением Периода оказания услуг.

6.1.9. Некоторые физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Предварительная запись на эти мероприятия производится на рецепции Клуба не ранее, чем за 12 часов до его начала. При отсутствии Пользователя, записавшегося на такое мероприятие, в момент его начала запись этого Пользователя аннулируется, и на свободное место может быть допущен любой желающий участвовать в мероприятии Владелец Контракта/Пользователь.

6.1.10. В случае ухудшения самочувствия Владельцу Контракта/Пользователю необходимо информировать об этом работника Клуба, который проводит физкультурное, физкультурно-оздоровительное мероприятие, или иного работника Клуба для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся. Если самочувствие Пользователя ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника Клуба, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника Клуба. Для ускорения процесса оказания медицинской помощи рекомендуем самостоятельно вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи, потом сообщить работникам Клуба о факте ее вызова и пояснить местонахождение Пользователя, которому необходимо организовать оказание первой или медицинской помощи. Если случилось несчастие, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже

#### **Секции, мини-группы.**

1. Инструктор (Инструктор) имеет право не допустить Вас к групповому занятию секции при опоздании более чем на 10 минут, т.к. на этот момент вводная и разминочная части урока закончены и занятие будет являться для Вас травмоопасным.
2. Клуб оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых программ.
3. Ответственность за выбор того или иного вида групповых занятий Посетитель несёт самостоятельно.
4. Перед началом групповой тренировки Посетитель обязан сообщить инструктору о наличии каких-либо хронических заболеваний, если таковые имеются.
5. Самостоятельное использование музыкальной аппаратуры в залах групповых занятий запрещено.

#### **Аренда шкафчика**

1. В качестве дополнительной услуги мы предоставляем Вам возможность аренды личного шкафчика. Обращаем Ваше внимание, что в случае утери или повреждения ключа от шкафчика мы будем вынуждены просить Вас компенсировать его стоимость в размере, указанном в прайс листе Клуба.
2. Мы просим Вас забрать все свои вещи из шкафчика в последний день аренды. Если по окончании аренды шкафчика Вы не заберете свои вещи, мы будем хранить их вплоть до Вашего прихода. При этом, мы оставляем за собой право попросить Вас оплатить стоимость такого хранения в соответствии с прайс-листом Клуба.
3. Должны предупредить Вас, что мы будем трактовать факт оставления Вами своих личных вещей после окончания срока аренды в закрытом шкафчике как факт Вашего волеизъявления на потребление дополнительной услуги аренды шкафчика. При этом мы попросим Вас оплатить стоимость предоставленной Вам дополнительной услуги аренды шкафчика, в соответствии со стоимостью указанной в Прайс-листе Клуба.

## **Услуги массажиста**

1. Вам необходимо предупредить эстетиста по телу о хронических заболеваниях или плохом самочувствии в момент посещения.

2. Просим Вас воздержаться от посещения эстетиста по телу при повышении температуры тела, острых воспалительных явлениях, кожных заболеваниях, повреждениях кожи и ее большой раздражительности, очень сильном переутомлении и возбуждении, склонности к кровотечениям, значительном расширении вен и их воспалении; при злокачественных и доброкачественных опухолях.

## **Персональные тренировки**

Если вы еще не уверены, какая программа занятий Вам подходит, персональные инструкторы помогут Вам определиться. Если Вы никогда ранее не занимались с персональным инструктором, мы рекомендуем Вам попробовать. Сознание того, что у Вас есть собственный, личный персональный инструктор, очень благоприятно воздействует на тренировочный процесс и достижение успеха! Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовольствия от занятий.

1. Во время персональной тренировки инструктор контролирует, насколько правильно Вы выполняете упражнения, работаете ли Вы в полную силу, доставляет ли Вам тренировка удовольствие, и помогает сделать тренировку максимально эффективной.

2. Исходя из поставленных задач и Ваших индивидуальных данных, Инструктор составит программу тренировок, объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, даст полезные рекомендации.

3. Условия и порядок проведения персональных тренировок определяются Исполнителем.

4. Персональная тренировка может проводиться только Инструктором Клуба.

5. Длительность персональной тренировки в тренажерном зале составляет 60 мин., в зоне аэробной студии 55 мин, йога, танцы — 90 мин, Step, Stretch – 30 мин.

6. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором.

7. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается на время опоздания.

8. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок Вашего персонального Инструктора или Администратора Клуба заранее.

9. В случае пропуска назначенного ранее персонального занятия, Владелец Контракта/Пользователь обязан предупреждать Инструктора не менее чем за 4 часа до назначенного времени занятия. В противном случае занятие считается проведенной.

10. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к Инструктору. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.

11. Инструктор имеет право отказать в проведении персонального занятия, в случае неуважительного отношения к себе Владельцем Контракта/Пользователем.

12. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

13. В случае опоздания Пользователя на персональное занятие, время проведения персонального занятия уменьшается на время опоздания. Допускается опоздание на персональное занятие не более чем на 10 минут, а на групповое – не более чем на 5 минут. При опоздании на более длительное время Инструктор/инструктор имеет право отказать Владельцу Контракта/Пользователю в посещении занятия/тренировки, при этом тренировка/занятие будет считаться оказанным.

14. Стоимость персональной тренировки зависит от квалификационной категории Инструктора.

Приняты следующие категории:

Фитнес-инструктор – образование – не ниже среднего специального. Большой опыт собственных тренировок. Хорошие показатели по результатам аттестации.

Мастер-Инструктор – стаж работы не менее 3-х лет. Образование – специальное или высшее специальное. Отличные показатели по результатам аттестации.

Мастер+ - стаж работы не менее 7 лет. Образование –высшее специальное. Отличные показатели по результатам аттестации.

## **6.2.Правила посещения вспомогательных и бытовых помещений Клуба.**

### **Душевые, сауны, раздевалки.**

6.2.1.С целью соблюдения правил общей гигиены: перед посещением сауны принятие душа с мочалкой, мылом или гелем является ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ. Дежурный инструктор вправе не допустить Вас в зону сауны в случае несоблюдения этого правила.

6.2.2. Сауна находится в рабочем состоянии с 07.00 ч. до 23.00. ч. Максимальная температура в сауне составляет 120С°. Максимальная температура в инфракрасной сауне составляет 45 С°.

6.2.3. На территории Клуба устроена инфракрасная сауна, рекомендуем с особой осторожностью посещать сауну, ограничить посещение сауны лицами, не достигшим 6-ти летнего возраста. Лица,

не достигшие 12 лет, могут посещать сауну строго вместе с однополым родителем или сопровождающим лицом (при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с инструктором Клуба). При посещении сауны и в целях безопасности необходимо соблюдать общепринятые минимальные меры предосторожности.

#### 6.2.4. На территории раздевалках, душевых, саунах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других Посетителей пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и другие ароматические препараты), делать косметические процедуры, педикюр, маникюр.
  - Перед посещением сауны не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (закупорка пор, перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и прочее), пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.
  - Плескать воду и ароматизаторы в электронагреватель и на стены в сауне.
  - Накрывать решетку излучателя сауны посторонними предметами – это может привести к пожару.
  - Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в сауне лить воду на датчики и излучатели.
  - Принимать пищу и употреблять напитки, заносить пластиковые стаканчики.
  - Сушить купальные костюмы и принадлежности, белье, полотенца на батареях и развешивать белье и полотенца в раздевалках.
  - Находится в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.
  - Все действия интимного характера.
  - Во избежание причинения неудобств другим Пользователям, посещающим душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинках. Посещение сауны разрешено только в купальных костюмах.
- 6.2.5. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с металлической решеткой сауны – это может вызвать сильные ожоги.
- 6.2.6. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет сауны разрешено только в сопровождении взрослых.
- 6.2.7. Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.
- 6.2.8. Если Вы намереваетесь посетить сауну или парную вместе с ребенком, отведите его в туалет перед посещением.
- 6.2.9. Раздевалки, душевые, сауна – это зоны релакса. На их территории запрещено выполнение физических упражнений, громкие разговоры, смех, крик и проч. Берегите комфорт окружающих.
- 6.2.10. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.
- 6.2.11. Верхнюю одежду необходимо оставлять в шкафчике в раздевалке. Шкафчики в раздевалке предоставляются Владельцу Контракта/Пользователю на время их пребывания в Клубе и используются для хранения, одежды, обуви и личных вещей, за исключением ценных.
- 6.2.12. Ввиду того, что количество шкафчиков, сейфовых ячеек ограничено, в часы высокой посещаемости Клуба Исполнитель не гарантирует наличие свободных мест.
- 6.2.13. Перед уходом из Клуба ключ от шкафчика должен быть сдан на рецепцию.
- 6.2.14. Ценные вещи, а также иные важные (раритетные, именные, памятные) для Пользователя, должны быть сданы на хранение в сейф.
- 6.2.15. Уходя из Клуба не оставляйте в шкафчиках и помещениях раздевалки Клуба свои вещи, спортивную форму и обувь. По окончании времени работы Клуба шкафчики освобождаются Исполнителем, а оставленные вещи утилизируются.
- 6.2.15. Не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра вне мест соответствующего хранения. За утрату оставленных без присмотра, а равно вне мест соответствующего ответственного хранения, вещей Пользователя, Клуб ответственности не несет (договор хранения не заключается).

### **6.3 Правила посещения тренажерного зала и техника безопасности в зоне тренажерного зала**

- 6.3.1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале Вам обязательно необходимо пройти первичное тестирование, вводную тренировку, входящую в ваш контракт. Записаться на инструктаж можно на рецепции Клуба.
- 6.3.2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 6.3.3. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.
- 6.3.4. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.
- 6.3.5. Во избежание получения травм соблюдайте основные принципы построения тренировки, информацию о которых Вы получили при прохождении вводной тренировки. При необходимости обращайтесь за помощью к инструкторам Клуба.

6.3.6. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

6.3.7. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

6.3.8. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале без родителей, уполномоченных представителей, персонального Инструктора ЗАПРЕЩЕНО. Лицо, сопровождающее ребенка в Клубе, несет ответственность за его жизнь и здоровье, а также обязано контролировать соблюдение ребенком правил Клуба, правил техники безопасности.

6.3.9. Дети до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только в рамках группового занятия или персонального занятия с инструктором Клуба, при условии письменного согласия законного представителя. Не рекомендуется приступать к занятиям в тренажерном зале детям до 14 лет без предварительного прохождения первичного тестирования.

6.3.10. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети с 14 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей). Во всех случаях ответственность за поведение и состояние здоровья несовершеннолетних Пользователей несут их родители (или иные законные представители). Инструктор вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.

6.3.11. Владельцы Контракта/Пользователи несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря Пользователи обязаны сообщить об этом дежурному инструктору.

6.3.12. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы). В случае поломки тренажера, Владелец Контракта/Пользователь должен сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

6.3.13. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к Дежурному инструктору тренажерного зала.

6.3.14. Перед входом в зал для тренировок следует ознакомиться с Правилами, выдержками из настоящих Правил, правилами техники безопасности и перечнем медицинских противопоказаний (Приложение №4). Необходимо соблюдать правила техники безопасности, общепринятые правила личной гигиены, содержащиеся в тексте настоящих Правил. Следует воздержаться от занятий в тренажерном зале и кардио-студии при наличии у Вас медицинских противопоказаний.

6.3.15. Соблюдение Правил техники безопасности клуба является обязательным для всех посетителей клуба (смотри Правила техники безопасности Клуба).

6.3.16. Используйте тренажеры аккуратно и по назначению, регулируйте их согласно предусмотренным правилам. Спрашивайте совета у инструктора о регулировке и использовании тренажеров.

6.3.17. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную Общую разминку, которая включает в себя использование кардио-тренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.

6.3.18. Обязательно просите Дежурного инструктора проконтролировать Вашу технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

6.3.19. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

6.3.20. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных Инструктором при персональном первоначальном инструктаже в тренажерном зале и указанных в индивидуальной программе тренировок.

6.3.21. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами - приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы - обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Выполнять страховку должен только Инструктор. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии Инструктора.

6.3.22. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

6.3.23. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос — обращайтесь к инструктору или Администратору - они всегда Вам помогут.

6.3.24. Пользователи могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов и персональных инструкторов Клуба.

6.3.25. Посетители не имеют права проводить персональные тренировки для других Пользователей.

6.3.26. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

6.3.27. В целях обеспечения персональной гигиены во время выполнения упражнений на тренажерные скамейки рекомендуется стелить индивидуальные полотенца, не используйте резкие парфюмерные запахи.

6.3.28. В тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО:

- Оставлять грифы, гантели, и др. свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции.
  - Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
  - Использовать магнезию.
  - Поднимать штангу без использования замков.
  - Приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.
  - Самостоятельно устранять поломки спортивного инвентаря и тренажеров.
  - Бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол.
  - Занятия другими видами спорта.
  - Заниматься в тренажерном зале в открытой обуви и босиком, а также с открытым торсом.
- Отвлекать других Посетителей во время тренировки разговорами и вторжением в личное пространство.

6.3.29. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.

6.3.30. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

6.3.31. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения строго запрещены.

6.3.32. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время занятий в тренажерном зале или кардиостудии для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к Дежурному инструктору в зале или Администратору на рецепции. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.

#### **6.4. Правила посещения зала единоборств.**

6.4.1. Вход на борцовский ковер разрешен только босиком или в специальной обуви.

6.4.2. В ходе тренировки Клиент должен тщательно следить за техникой выполнения упражнений, строго следовать указаниям инструктора, соблюдать дисциплину.

6.4.3. В случае возникновения болевых или иных неприятных ощущений Клиент должен незамедлительно сообщить об этом инструктору.

6.4.4. На занятиях единоборствами запрещается носить на шее, на руках предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, пряжки, кольца, серьги и т.д.). Заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками.

6.4.5. Ногти занимающегося должны быть коротко острижены.

6.4.6. Девушкам следует смыть с себя косметику, убрать волосы в хвост или другую тугую прическу.

6.4.7. Запрещено выполнять действия без команды или действия, не разрешенные инструктором.

6.4.8. При выполнении упражнений с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия совершать только по команде, выполнять само страховку, страховать партнера.

6.4.9. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.

6.4.10. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

6.4.11. На тренировке следует использовать защитное снаряжение (шлемы, перчатки, бинты, накладки).

6.4.12. Вся ударная техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа).

6.4.13. Выполнять упражнения с мешком или грушей разрешено только в бинтах или перчатках.

6.4.14. Оборудование зала использовать только с разрешения инструктора.

#### **6.5. Правила посещения бассейна (при наличии в Клубе).**

6.5.1. Соблюдайте правила личной гигиены. Перед посещением бассейна, сауны обязательно принимайте душ.

6.5.2. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма и специальной сменной обуви. Длинные волосы необходимо собрать в хвост и зафиксировать заколкой, либо воспользоваться плавательной шапочкой. Перед занятием в бассейне снять с себя ювелирные, другие украшения.

6.5.3. Ходить в зоне бассейна босиком не рекомендуется - это опасно.

- 6.5.4. Необходимо прибыть в плавательный бассейн, за 15 минут до начала занятий, указанного в расписании.
- 6.5.5. Входить в помещение ванны бассейна только в присутствии своего Инструктора-преподавателя или инструктора по его распоряжению. Плавать только по своим дорожкам, соблюдая дистанцию 3-4 м, обгонять впереди плывущего запрещено.
- 6.5.6. Использование специального оборудования допускается только с разрешения инструктора.
- 6.5.7. Во время проведения групповых занятий зона для плавания может быть ограничена, а проведение гидропроцедур временно приостановлено.
- 6.5.8. Необходимо соблюдать правостороннее движение при плавании на дорожках.
- 6.5.9. Родители, которые привели детей к Инструктору, должны его дождаться и передать ребенка лично.
- 6.5.10. Во избежание травм рекомендуем Вам посещение групповых занятий в бассейне, соответствующих вашему уровню физической подготовленности.
- 6.5.11. При опоздании на групповое занятие в бассейне более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас до занятия, т.к. это опасно для Вашего здоровья.
- 6.5.12. Когда занимающийся не уверен в целесообразности продолжения занятий, он обязан сообщать Инструктору-преподавателю или инструктору информацию о состоянии своего здоровья и самочувствия.
- 6.5.13. Во время занятия наблюдать за окружающими и не терять из виду Инструктора-преподавателя, проводящего занятие, обо всех нарушениях правил проведения занятий и мер безопасности сообщать Инструктору или инструктора немедленно.
- 6.5.14. Беспрекословно выполнять распоряжения Инструктора-преподавателя или инструктора.
- 6.5.15. При судорогах не теряться, держаться на воде и позвать на помощь.
- 6.5.16. Администрация оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 6.5.17. При возникновении внештатных и/или аварийных ситуациях Пользователи обязаны беспрекословно выполнять указания инструктора, медицинского персонала.
- 6.5.18. Дети до 14 лет допускаются к занятиям в бассейне только в рамках группового занятия/секции или персонального занятия с инструктором Клуба, при условии письменного согласия законного представителя. Не рекомендуется приступать к занятиям детям до 14 лет без предварительного прохождения первичного тестирования.
- 6.5.19. К самостоятельным занятиям в бассейне допускаются дети с 14 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей). Во всех случаях ответственность за поведение и состояние здоровья несовершеннолетних Пользователей несут их родители (или иные законные представители). Инструктор вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.

#### **Запрещается при посещении бассейна:**

- прибывать на занятия в нетрезвом состоянии, грубить работникам бассейна и посетителям.
- находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.
- проносить в ванну ценные вещи (часы, браслеты, кольца, украшения и т.п.). За несданные вещи, документы и ценности администрация ответственности не несет.
- продолжать занятие в воде при появлении признаков недомогания, переохлаждения и в других случаях.
- пребывать на занятия после обильного приема пищи (последний прием пищи не менее 1-1,5 часов), после большой физической нагрузки и натошак.
- разбрасывать по бассейну спортивный специальный инвентарь и личные вещи. Хранить их в строго отведенном месте.
- проносить в помещения плавательного бассейна посторонние предметы, жевательную резинку, стеклянную посуду, грязную обувь и одежду и т.п.
- нырять, прыгать с бортика стартовых тумб и т.п.; затевать различные игры, особенно с подныриваем и потоплением друг друга. Громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных волногасящих дорожках.
- использовать маски для подводного плавания с конструктивным применением стекла.
- категорически запрещается отправление естественных надобностей в ванну бассейна. Виновные удаляются из воды и впредь в бассейн не допускаются.
- Необходимо соблюдать правостороннее движение при плавании на дорожках.
- Родители, которые привели детей к Инструктору, должны его дождаться и передать ребенка лично инструктору.

#### **6.6. Правила посещения групповых программ.**

6.6.1. Во избежание травм, а также в целях достижения эффекта от тренировок, обязательно прохождение вводного инструктажа, на котором подробно объясняются правила тренировок, правила техники безопасности, правила клуба и др. необходимая для успешных тренировок информация. В противном случае, инструктор, Администратор имеет право не допустить клиента на тренировку.

6.6.2. Ознакомьтесь с Правилами, выдержками из настоящих Правил, правилами техники безопасности и перечнем медицинских противопоказаний (Приложение 4). Необходимо соблюдать правила техники безопасности, общепринятые правила личной гигиены и правила гигиены, содержащиеся в тексте настоящих Правил. Следует воздержаться от групповых занятий при наличии у Вас медицинских противопоказаний. Необходимо соблюдать ограничения по посещению групповых программ, предписанные врачом.

6.6.3. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией Клуба. Исполнитель оставляет за собой право поменять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий, в одностороннем порядке. Следите за информацией на стендах или на сайте.

6.6.4. Во избежание травм посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.

6.6.5. Используйте для занятий специализированную одежду. На занятия допускаются только Пользователи в одежде и обуви специально предназначенной для спорта и фитнеса. Тренировка без обуви или в уличной обуви запрещена. На занятиях Yoga, Pilates обувь не требуется. В целях безопасности рекомендуется посещать Тренировочные зоны только в закрытой спортивной обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.

6.6.6. Опоздание на урок более чем на 10 минут, опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить опоздавшего клиента на тренировку. Все Пользователи, опоздавшие к началу урока, могут занимать только свободные места в задних рядах, аккуратно и не мешая уже занимающимся Владельцу Контракта/Пользователю.

6.6.7. Во время группового занятия необходимо разговоры свести до минимума. Это отвлекает занимающихся от качественного выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока и снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока. Разговоры во время тренировки приводят к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом при выполнении упражнений.

6.6.8. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие.

6.6.9. Если вы желаете уйти до окончания тренировки, то сообщите, пожалуйста, об этом инструктору до начала занятия.

#### **6.6.10. На групповых тренировках не разрешается:**

- Резервировать места в залах групповых занятий.
- Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи. Это отвлекает инструктора и участников групповых программ от верной техники выполнения упражнений, а также может привести к возникновению шумовых помех аппаратуры, используемой на групповых занятиях (микрофон инструктора, колонки).
- Занятия без соответствующей формату тренировки одежде и обуви
- Посещение детям, не достигшим возраста 14 лет.
- Присутствие детей в зале.
- Использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.
- Самостоятельные занятия во время проведения Групповых занятий.
- Использовать собственную хореографию, игнорировать указания инструктора, выполнять упражнения без соответствующей команды. Это может быть опасно для Вашего здоровья.

6.6.11. Самостоятельные занятия в залах групповых программ, игровом зале могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании и предварительного резервирования на персональный тренинг.

6.6.12. Просим Вас соблюдать личную и общую гигиену: пользоваться полотенцем при использовании тренажеров и оборудования групповых программ, убирать длинные волосы, не использовать «сильные» парфюмерные средства и жевательные резинки.

6.6.13. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие. В случае возникновения острого недомогания во время групповых занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к инструктору. Если случилось несчастие, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.

6.6.14. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).

#### **6.6.15. Правила посещения занятий по йоге.**

6.6.15. 1. Приходить на занятие рекомендуется за 10-15 минут до начала занятия, чтобы спокойно переодеться и настроиться на тренировку. Ваше опоздание может помешать занимающимся.

6.6.15. 2. Оставьте за порогом Клуба свои переживания и заботы. Нельзя заниматься в состоянии стресса, нервозности и депрессии. Женщины в критические дни не выполняют перевернутые позы, упражнения на пресс, активное дыхание животом.

6.6.15. 3. Поесть нужно за три-четыре часа до занятия. С одной стороны, за это время пища успеет перевариться, и Вы не будете ощущать дискомфорта. С другой стороны, у Вас будет достаточно сил и энергии для физических нагрузок.

- 6.6.15. 4. На занятия желательно приносить сменную обувь. Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений, желательно из натуральных тканей. Занятия проводятся босиком.
- 6.6.15. 5. Ценные вещи можно оставить на хранение на рецепции или взять с собой в зал. 6. Мобильные телефоны на время занятий нужно отключить.
- 6.6.15. 7. В зале есть все необходимое для практики, но, при желании и для поддержания личной гигиены на уроке йоги рекомендуем использовать личные коврики или плед.
- 6.6.15. 8. Перед занятием необходимо сообщить преподавателю о проблемах со здоровьем, травмах, перенесенных операциях, хронических заболеваниях. Если во время занятия чувствуется дискомфорт или болезненность, нужно обратиться к инструктору. В случае возникновения острого недомогания во время занятия для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к инструктору. Если случилось несчастие, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.
- 6.6.15. 9. Благотворность воздействия йоги напрямую зависит от непрерывности занятия, поэтому нельзя резко выходить из позы, подниматься и ходить по залу. Во время практики нужно соблюдать тишину.
- 6.6.15. 10. На занятиях воду пить не рекомендуется.
- 6.6.15. 11. Внутренние ощущения гораздо важнее, чем внешняя форма позы-асаны, поэтому во время практики внимание направляется внутрь, удерживается концентрация.
- 6.6.15. 12. В йогических позах – асанах не допускаются болевые ощущения, особенно в коленях, пояснице, шее.
- 6.6.15. 13. Если что-то не получается сразу, не переживайте и не стесняйтесь: все так начинали. Преподаватель обязательно уделит Вам больше внимания.
- 6.6.15. 14. По окончании занятия коврики, пледы, подушки, ремни и кирпичи складываются на место.
- 6.6.15. 15. Сразу после практики принимать душ не рекомендуется, так как йога вызывает прилив крови к внутренним органам, а водные процедуры вызовут отток крови к коже, что значительно уменьшит эффект от практик.

## **6.7. Правила посещения солярия**

- 6.7.1. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.
- 6.7.2. Солярием могут пользоваться Пользователи с 16 лет.
- 6.7.3. Между первым и вторым сеансом загара должно пройти не менее 48 часов.
- 6.7.4. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, рекомендуем проконсультироваться с врачом.
- 6.7.5. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикеры для защиты груди в солярии).

## **7. Правила Посещения Клуба НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ЛИЦАМИ**

- 7.1. Дети в возрасте до 14 лет имеют право находиться и тренироваться в Клубе вместе с законным представителем – Владельцем Контракта/Пользователем, или иным лицом, указанным законным представителем, или заниматься индивидуально с Инструктором. Лицо, сопровождающее ребенка в Клубе, несет ответственность за его жизнь и здоровье, а также обязано контролировать соблюдение ребенком правил Клуба, правил техники безопасности.
- Допускается посещение детьми отдельных секций и групповых занятий с возраста 6-ти лет при заключении отдельного договора с родителями/законными представителями на посещение занятий. За детей, находящихся на территории Клуба без присмотра законных представителей или иных уполномоченных лиц Клуб ответственности не несёт.
- 7.2. Подростки в возрасте с 14 лет имеют право тренироваться в Клубе самостоятельно, при условии письменного согласия законного представителя.
- 7.3. Дети в возрасте до 14 лет имеют право тренироваться в детском Клубе (посещать детские секции) с согласия законного представителя и заниматься в тренажерном зале Клуба индивидуально с Инструктором. Занятия детей в возрасте до 14 лет в детских секциях, а также в зоне тренажерного зала регулируются настоящим разделом, а также Правилами внутреннего распорядка детских секций.
- Продолжительность детских тренировок устанавливается Инструктором в соответствии с направлением занятия и возрастом группы. Посещение залов групповых программ осуществляется строго по расписанию детских групповых программ.
- 7.4. Несовершеннолетние, приобретают право на получение физкультурно-оздоровительных услуг на основании Договора оказания физкультурно-оздоровительных услуг, заключенного с законным представителем несовершеннолетнего лица.

При заключении Договора законный представитель обязан представить документы, удостоверяющие его личность, личность несовершеннолетнего лица и подтверждающие законное представительство.

7.5. Законные представители обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации несовершеннолетнего лица в качестве Пользователя: заполнение анкетных данных, фотографирование.

7.6. При осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности в Клубе на несовершеннолетних лиц распространяются требования разделов настоящих Правил.

7.7. До заключения договора законный представитель потенциального Пользователя обязан убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью в Клубе. Для этого законный представитель обязан посетить с ребенком врача и пройти медицинский осмотр ребенка. Законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к физкультурно-оздоровительной деятельности в течение всего срока действия договора физкультурно-оздоровительных услуг. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья Клуб ответственности не несет.

Законные представители не должны допускать до занятий в Клубе несовершеннолетних с признаками инфекционных и/или простудных и/или кожных заболеваний. В противном случае за жизнь, здоровье несовершеннолетнего Клуб ответственности не несет. Инструктор (Инструктор) или администратор имеют право не допустить несовершеннолетнего с указанными признаками до занятий.

7.8. Законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих правил несовершеннолетними Пользователями. Законные представители принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их детьми – Пользователями настоящих правил.

7.9. Администрация не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Пользователя ухудшилось в результате имеющегося заболевания, его обострения, обострения травмы или хронического заболевания.

7.10. Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью и/или имуществу Пользователя, законному представителю, сопровождающему лицу противоправными действиями третьих лиц или самого Пользователя, законного представителя, сопровождающего лица.

7.11. Администрация не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил посещения Клуба. Факт получения травмы Владельцем Контракта/Пользователем законный представитель (сопровождающее лицо) обязан зафиксировать у администратора Клуба.

7.12. Законные представители обязаны разъяснять несовершеннолетним Владельцу Контракта/Пользователю правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества Клуба, имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение вреда имуществу Клуба и/или третьих лиц, здоровью третьих лиц.

7.13. Администрация оставляет за собой право расторгать Договор физкультурно-оздоровительных услуг в случае нарушения Владельцем Контракта/Пользователем, законным представителем, сопровождающим лицом настоящих правил.

7.14. Законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих правил Пользователями. Законные представители принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их детьми – Пользователями настоящих правил Клуба.

7.15. Для занятий несовершеннолетних в Клубе индивидуально с Инструктором или вместе с лицом – Владельцем Контракта/Пользователем, не являющимся законным представителем, законный представитель несовершеннолетнего должен предоставить соответствующее письменное согласие.

7.16. Законные представители обязаны контролировать, чтобы несовершеннолетний Владелец Контракта/Пользователь посещал занятия в тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности и/или направленности занятия. Для прохода до раздевалки Владелец Контракта/Пользователь должен использовать предоставляемые Клубом бахилы. Администрация вправе не допустить Пользователя до занятия в уличной обуви. Владелец Контракта/Пользователь обязан соблюдать Правила общей и личной гигиены и чистоту во всех помещениях Клуба.

7.17. Вход в Клуб для несовершеннолетних лиц, занимающихся в Клубе индивидуально с Инструктором, осуществляется в сопровождении Инструктора. Местом ожидания встречи с Инструктором является зона рецепции. Несовершеннолетний должен покинуть Клуб в течение 20 минут после окончания тренировки.

## **8. Правила посещения Детских секций.**

8.1. Правила Клуба и Оферты действуют при посещении детских секций только в части не противоречащей настоящему разделу. Представитель несовершеннолетнего Посетителя обязуется разъяснить Посетителю детской секции Правила Клуба и обеспечить их соблюдение на занятиях в секции.

8.2. Детская секция – это детские групповые спортивные и развивающие занятия с Инструктором (инструктором, преподавателем) для детей одной возрастной категории, направленные на их

физическое развитие (услуга оказывается Посетителям только при наличии возможности ее оказания в Клубе).

8.3. Услуги предоставляются на условиях 100% предоплаты. Мы предоставляем Вам возможность воспользоваться дополнительными платными услугами согласно Прейскуранта. Сроки действия соответствующих пакетов услуг указаны в Прейскуранте Клуба (Приложение 6), а также в чеке на покупку соответствующего Пакета услуг.

8.4. Посетитель и Представитель Посетителя имеют право прибыть в Клуб для подготовки к занятию в детской секции и переодевания не ранее, чем за 15 минут до начала занятия и обязаны покинуть Клуб в течение времени, предусмотренного для пребывания в Клубе соответствующим Пакетом услуг.

Любые услуги, оказываемые сверх этого времени, являются дополнительными и оплачиваются в соответствии с Прейскурантом (Приложение 6). К дополнительным услугам, в том числе, относится и дополнительное время пребывания в Клубе, т.е. то время, которое посетители находятся в Клубе вне времени, установленного соответствующим Пакетом услуг для посещения секции и сопровождения несовершеннолетнего Посетителя на секции. Стоимость дополнительного времени пребывания указана в прайс-листе Клуба (округление фактического времени пребывания происходит в сторону увеличения). Стоимость дополнительного времени начинается автоматически рассчитываться с момента, когда Ваше пребывание в Клубе выходит за рамки времени, установленного для посещения секции и сопровождения несовершеннолетнего Посетителя на секции. Расчет стоимости дополнительного времени заканчивается в момент фиксации выхода. Стоимость потребленного дополнительного времени автоматически записывается как долг за потребленную дополнительную услугу.

8.5. Обращаем Ваше внимание, что в случае, если ребенок не покинул раздевалку и не явился на занятие ко времени его начала, ему может быть отказано в допуске к занятию. Услуга в таком случае считается оказанной.

8.6. Представители Посетителя и прочие лица имеют право ожидать Посетителя только в зоне рецепции Клуба, если они не обладают правом пребывания в Клубе как Посетители. До тренировки ребенок находится в раздевалке, или в Детской Комнате. В зал или тренировочную зону проходит по приглашению Инструктора.

8.7. Представители Посетителя и прочие лица имеют право оценить успехи и достижения Посетителя только на показательных мероприятиях (открытых уроках, соревнованиях, турнирах, фестивалях и т.п.). Однако обращаем Ваше внимание, что занятия не направлены на достижение конкретных спортивных показателей.

8.8. В случае, если причиной вреда, причиненного здоровью Посетителя, явилось несоблюдение настоящих Правил Клуба, Клуб освобождается от ответственности за такой вред в силу нарушения Посетителем принятых на себя обязательств.

8.9. Представитель Посетителя и/или Посетитель обязуется сообщать Клубу сведения об индивидуальных особенностях Посетителя (медицинских противопоказаниях, особенностях физиологии и личности, об изменениях в состоянии здоровья и др.), которые необходимы для обеспечения безопасного и комфортного пребывания в Клубе как самого Посетителя, так и других Пользователей. Клуб имеет право отстранить Посетителя от занятия при наличии оснований полагать, что у Посетителя имеются признаки заболевания, а также если его состояние (в том числе психическое) может угрожать жизни и здоровью других Посетителей.

8.10. Клуб не несет ответственности за наступление последствий, вызванных индивидуальными особенностями Посетителя. Мы просим Вас не допускать ребенка на занятие при наличии у него признаков заболевания, а также если его состояние (в том числе психическое) может угрожать жизни и здоровью других Посетителей.

8.11. В целях безопасности проведения занятий Инструктор вправе отстранить от занятий Посетителя, неадекватно реагирующего на команды Инструктора, нарушающего дисциплину или мешающего проведению групповых занятий.

8.12. В случае, если своим присутствием Посетитель систематически нарушает нормальный ход Занятий (регулярно опаздывает, демонстрирует вызывающее поведение, проявляет агрессию к окружающим, не выполняет указания Инструктора и т.п.), а также если Посетитель и/или его Представитель систематически нарушают настоящие Правила, Клуб уведомляет Посетителя о необходимости устранения Посетителем обстоятельств, препятствующих оказанию услуг. А при дальнейшем не устранении со стороны Посетителя вышеуказанных обстоятельств, Клуб имеет право в одностороннем внесудебном порядке прекратить предоставление услуг.

8.13. Групповые занятия секции проходят по расписанию, которое доступно непосредственно в Клубе, а также в соответствующем разделе на Сайте и в мобильном приложении. Клуб имеет право изменить расписание и/или заменить Инструктора (инструктора, преподавателя).

Необходимо приводить детей на занятия, соответствующие возрасту ребенка. Возрастные ограничения указаны в описании уроков. Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование Детских секций, вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками Детских секций и требовать изменения формата групповых занятий.

8.14. Мы предлагаем сообщать нам сведения об общем состоянии здоровья несовершеннолетнего Посетителя, а также проверять отсутствие противопоказаний к занятиям и физическим нагрузкам

каждые 6 месяцев.

8.15. В случае если Представитель Посетителя отказывается от Пакета услуг, занятия по которому были посещены Посетителем частично, каждое из посещенных Посетителем занятий расценивается как разовое занятие. Возврат денежных средств в таком случае производится за вычетом стоимости каждого из них, определяемой Прейскурантом Клуба.

8.16. Количество мест в группах детских секций ограничено.

8.17. Также обращаем Ваше внимание, что занятия в некоторых детских секциях по контактным видам спорта, в том числе в секциях по боксу, тхэквондо, карате, могут являться травмоопасными. Занятия в таких детских секциях несут в себе риск получения Вашим ребенком различного рода травм.

8.18. Клуб не несет ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Посетителя в случаях: нарушения им настоящих Правил Клуба; наличия медицинских противопоказаний к занятиям; сокрытия от Клуба сведений о наличии у несовершеннолетнего Посетителя болезней, плохого самочувствия, аллергий и иных обстоятельств, способных повлиять на жизнь и здоровье несовершеннолетнего Посетителя; невыполнения инструкций Инструкторов; при получении в ходе занятия травм, если такое занятие проведено в пределах установленных правил для данного вида спорта, при соблюдении необходимых мер методического и организационного характера и техники безопасности.

8.19. Клуб настоятельно рекомендует представителям несовершеннолетнего Посетителя оформить полис медицинского страхования ребенка (как школьника, занимающегося спортом) от несчастного случая на занятиях, соревнованиях, других мероприятиях Клуба.

## **9. Правила посещения Детских персональных тренировок.**

9.1. Правила оказания Дополнительных услуг, Правила Клуба и Оферты действуют при посещении ребенком персональных тренировок только в части не противоречащей настоящему разделу. Представитель несовершеннолетнего Посетителя обязуется разъяснить Посетителю персональных тренировок Правила оказания Дополнительных услуг, Правила Клуба и обеспечить их соблюдение.

9.2. Несовершеннолетний Посетитель в возрасте от 3 до 14 лет могут принимать участие в детских персональных тренировках совместно в соответствии со своей возрастной группой. Для одновременного участия двоих несовершеннолетних Посетителей предусмотрена персональная тренировка «Тим». Тренировки «Тим» оказываются несовершеннолетним Посетителям только при одновременном участии необходимого минимального количества несовершеннолетних посетителей – 2.

Инструктор, проводящий тренировку, ожидает несовершеннолетних Посетителей в Детском клубе или другой зоне, предварительно оговоренной с Представителем несовершеннолетнего Посетителя (рецепции клуба/детской раздевалки) и ведёт на тренировку. После занятия Инструктор возвращает несовершеннолетних Посетителей обратно и контролирует их выход к родителям.

8.3. Время, стоимость и порядок оплаты индивидуальных тренировок согласовывается с Инструктором. При этом доступ несовершеннолетнего в Клуб осуществляется на условиях, предусмотренных в Контакте/Договоре.

## **10. Правила посещения Детского клуба:**

10.1. Детский клуб является местом пребывания детей разных возрастов под присмотром дежурного инструктора.

10.2. Режим работы Детской Комнаты – с понедельника по пятницу с 9:00 до 21:00, суббота и воскресенье и праздничные дни с 10:00 до 20:00.

10.3. В Детскую Комнату приглашаются дети от 3 до 14 лет.

10.4. Настоятельно рекомендуется переодеть ребёнка в удобную одежду и сменную обувь.

10.5. Приносить продукты питания в Детскую Комнату запрещено. При необходимости Вы можете воспользоваться фитнес-баром.

10.6. Оставляя ребёнка в Детской Комнате, сообщите дежурному инструктору о месте Вашего нахождения в клубе и обязательно номер Вашего телефона.

10.7. Сообщите дежурному инструктору все индивидуальные особенности ребёнка, отличительные черты его характера и предпочтения.

10.8. Первое время навещайте ребёнка, помогая ему адаптироваться в новой среде.

10.9. Пребывание ребенка в игровых зонах детского клуба осуществляется согласно условиям контракта/договора или оплачиваются согласно действующему в Клубе Прейскуранту (Приложение 6).

## **11. Ответственность.**

11.1. Владелец Контракта/Пользователь несет гражданско-правовую имущественную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба/Исполнителя по Договору. В случае причинения Владелец Контракта/Пользователем ущерба имуществу Клуба/Исполнителя по Договору, Владелец Контракта/Пользователь обязан возместить последнему стоимость поврежденного и/или утраченного имущества.

- 11.2. В случае причинения Владельцем Контракта/Пользователем ущерба имуществу Клуба/Исполнителя по Договору составляется акт, который подписывается Сторонами.
- 11.3. В случае отказа Пользователя от подписания акта Клуб/Исполнитель по Договору подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе Пользователя подписать акт о нанесенном имуществу ущербе. Владелец Контракта/Пользователь в течение 5 (Пяти) календарных дней на основании акта обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме; по истечении указанного времени Клуб/Исполнитель по Договору вправе приостановить оказание услуг по Договору до момента возмещения Владельцем Контракта/Пользователем причиненного ущерба в полном объеме.
- 11.4. Владелец Контракта/Пользователь несет субсидиарную ответственность за соблюдение приглашенными им лицами (гостями) Правил посещения Клуба, а также за причиненный ими ущерб имуществу Клуба/Исполнителю по Договору в размере суммы причиненного ущерба. В случае невозможности исполнения гостем своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу, ответственность за причиненный ущерб несет пригласивший его Владелец Контракта/Пользователь в полном объеме.
- 11.5. Владелец Контракта/Пользователь полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Клуб не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Пользователя и травмами, явившимися результатом или полученных в результате любых занятий, в том числе занятий в тренажерном зале, залах групповых занятий, бокса и т.д
- 11.6. Клуб/Исполнитель по Договору несет ответственность за своевременное и качественное предоставление Услуг Владельцу Контракта/Пользователю.
- 11.7. Исполнитель не несет ответственность за ухудшение здоровья Пользователя, если состояние здоровья Пользователя ухудшилось в результате неисполнения или ненадлежащего исполнения Правил посещения Клуба, предписаний Клуба/Исполнителя по Договору, касающихся порядка и правил выполнения соответствующих упражнений, соблюдения техники безопасности и пр.
- 11.8. Клуб/Исполнитель по Договору не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Пользователя, причиненный действиями третьих лиц.
- 11.9. Клуб/Исполнитель по Договору не несет ответственность за утрату или повреждение имущества Пользователя, гостей, посетителей на территории Клуба, в том числе в случае, если такая утрата или повреждение произошла в зоне раздевалки, из сейфовых ячеек на рецепции, индивидуальных шкафов, за исключением случаев, когда в такой утрате или повреждении виноват сотрудник Клуба, и вина такого сотрудника установлена вступившим в законную силу решением (приговором) суда.
- 11.10. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорные обстоятельства).

## **12. Правила Техники безопасности.**

### **12.1.Требование безопасности во внештатных, экстренных ситуациях.**

- 12.1.1.В случае возникновения внештатной ситуации Владелец Контракта/Пользователь, гость Клуба, посетитель, обязан сообщить об этом Администратору, работнику Клуба или Инструктору и ждать получения соответствующих указаний.
- 12.1.2.При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом дежурному инструктору, с последующим обращением к врачу клуба либо ближайший пункт медицинской помощи.
- 12.1.3.При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 12.1.4.При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом дежурному инструктору и действовать в соответствии с его указаниями.
- 12.1.5.При получении травмы сообщить об этом дежурному инструктору.
- 12.1.6.При необходимости и возможности помочь дежурному инструктору оказать пострадавшему первую помощь.

#### **Опасными факторами в Клубе являются:**

- Физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки; гидромассаж; нагревательные элементы в сауне; бассейн);
  - химические (пыль; хлорсодержащие вещества в бассейне).
- 12.1.7. Пользователи обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 12.1.8. Пользователи обязаны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 12.1.9. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику Клуба, проводящему тренировку или Администратору.

## **12.2. Общие требования безопасности в Тренажерном зале.**

12.2.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются:

- Пользователи в возрасте от 14 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом;
- Прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности;
- Одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.
- При нахождении в Клубе Пользователи должны соблюдать Правила посещения тренировок.

12.2.2. Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере (чаще всего она размещена прямо на тренажере или около него) или обратитесь за помощью к инструктору.

12.2.3. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию.

12.2.4. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

12.2.5. Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.

12.2.6. Тренируясь на кардио-тренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

12.2.7. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты

12.2.8. Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

12.2.9. Запрещается находиться в зале в шлепанцах.

12.3.10. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим, Вас с пониманием отнеситесь к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то клуб не несет ответственности за Ваше здоровье.

12.2.11. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

12.2.12. Обязательно (лучше под руководством инструктора) проверьте исправность тренажера и надежность его установки и крепления.

12.2.13. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе

12.2.14. При выполнении упражнений со штангой надо использовать замки безопасности.

12.2.15. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора тренажерного зала или партнера.

12.2.16. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

12.2.17. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

12.2.18. Запрещается работа на неисправных тренажерах.

12.2.19. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии от стекол и зеркал.

12.2.20. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

12.2.21. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание, занимающихся иными способами.

12.2.22. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

12.2.23. Всегда закрывайте торс одеждой и используйте на тренажерах полотенце.

12.2.24. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

12.2.25. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

12.2.26. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору клуба.

12.2.27. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

### **12.3. Требования безопасности перед началом тренировки:**

12.3.1. Изучить содержание настоящих Правил посещения тренировок, выдержки из Правил, Правила поведения во внештатных ситуациях.

12.3.2. С разрешения работника Клуба, проводящего тренировку, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям.

12.3.3. С разрешения работника Клуба, проводящего тренировку, пройти в зал для тренировок.

12.3.4. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

12.3.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

### **12.4. Требования безопасности во время тренировки.**

#### **Во время тренировки Пользователи обязаны:**

12.4.1. Соблюдать положения настоящих Правил посещения тренировок;

12.4.2. неукоснительно выполнять все указания работника Клуба, проводящего занятия;

12.4.3. при поточном выполнении упражнений (групповом) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

12.4.4. использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника Клуба, проводящего занятия;

12.4.5. выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника Клуба, проводящего занятия;

12.4.6. при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

12.4.7. при групповой тренировке заниматься только во избежание столкновений; Запрещается стоять близко от других лиц, выполняющих упражнения;

12.4.8. выполнять любые действия без разрешения работника Клуба, проводящего занятия;

12.4.9. производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

12.4.10. вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника Клуба, проводящего занятия.

### **12.5. Требования безопасности по окончании тренировки.**

12.5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику Клуба, проводящему тренировку.

12.5.2. С разрешения работника, проводящего тренировку, покинуть зал для тренировок.

12.5.3. Принять душ, переодеться.

12.5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника Клуба, проводящего занятия или Администратора.

### **12.6. Требования безопасности на Групповых занятиях.**

Где бы вы не тренировались в группе: зале групповых программ, бассейне, кардио-зале, зале бокса или тренажерном зале, соблюдайте следующие правила:

12.6.1. Не опаздывайте на занятия. Нельзя приходить на тренировку через 15 минут после ее начала, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям. Опаздывая, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку.

12.6.2. Не нужно на первом же занятии стараться успеть за всей группой. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. После того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, можно будет переходить на новый уровень сложности.

12.6.3. Во время занятия нужно помнить о правильной осанке, слушать команды инструктора и стараться правильно выполнять движения и упражнения.

12.6.4. Занимаясь на аэробной тренировке, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться. В такой ситуации пульс быстро снижается, сильно перегружая сердечно-сосудистую систему, что отрицательно влияет на здоровье человека.

12.6.5. На время занятия выключите мобильный телефон. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает вашим соседям и Инструктору.

12.6.6. Очень важно соблюдать технику безопасности на уроках, где используется специальное оборудование: степ, кор, босу и т.д. Существуют определенные правила работы с оборудованием, чтобы не травмироваться. О них вам расскажет инструктор групповых программ, который ведет тренировку.

### **12.7. Требования безопасности во время занятий Йогой.**

12.7.1. При первом посещении занятий обязательно скажите об этом Инструктору (первыми считаются не менее 5-ти занятий у одного преподавателя).

12.7.2. Предупредите Инструктора о хронических заболеваниях, проблемах в суставах, высоком или низком давлении, менструациях.

- 12.7.3. Приходите на занятия согласно уровню подготовленности (красный кружок в расписании — занятия для продвинутых, зеленый — для начинающих).
- 12.7.4. Внимательно слушайте Инструктора и выполняйте все его указания во время практики.
- 12.7.5. Не входите в бассейн без разрешения преподавателя.
- 12.7.6. Использование оборудования только под руководством преподавателя.
- 12.7.7. Если вы почувствовали недомогание, немедленно сообщите об этом преподавателю.
- 12.7.8. Перевернутые позы выполнять только под руководством преподавателя на пустой желудок (прием пищи за 2,5-3 часа до занятия), кушать после занятия можно не ранее чем через полчаса.
- 12.7.9. Авторские занятия по предварительному согласованию с Инструктором.

#### **12.8 При занятиях Стретчингом.**

- 12.8.1. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
- 12.8.2. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения.
- 12.8.3. Не выполнять движения до появления сильной боли.
- 12.8.4. Не делать маховых и баллистических движений.
- 12.8.5. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

#### **12.9. Требования безопасности при посещении гидромассажных спа /бассейнов**

- 12.9.1. Находиться в спа бассейне в плавательной шапочке с убранными под шапочку волосами.
- 12.9.2. Заходить в ванну спа с мелкой части-ступеньки.
- 12.9.3. Выбрать желаемое место, нажать один раз на кнопку включения гидромассажа.
- 12.9.4. Не превышать рекомендуемого времени нахождения в спа (не более 5-ти минут за один подход)
- 12.9.5. Аккуратно выйти из спа, одеть обувь для бассейна (сланцы, резиновые нескользящие тапочки).
- 12.9.6. Запрещено выкручивать форсунки подачи воды, снимать подголовники.

#### **12.10. Требования безопасности при посещении сауны.**

- 12.10.1. Перед посещением сауны снимите мокрую одежду, обувь, наденьте головной убор для саун.
- 12.10.2. Не прикасайтесь к печи, камням, панелям из гималайской соли во избежание получения ожогов.
- 12.10.3. Запрещено использование ароматических средств.
- 12.10.4. Запрещено лить воду, растворы, настои на камни сауны.
- 12.10.5. При ухудшении состояния немедленно покиньте сауну. Обратитесь к дежурному инструктору.
- 12.10.6. Дети до 14 лет могут находиться в сауне только в сопровождении взрослого.

#### **Заключительные положения**

1. Правила фитнес клуба являются неотъемлемой частью Договора. При нарушении Правил Клуба Администрация оставляет за собой право пересмотреть или расторгнуть в одностороннем порядке действие Вашего Договора.
2. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. О внесении изменений в действующие Правила на информационном стенде и на сайте Клуба размещается объявление. Владелец Контракта/Пользователь, законный представитель несовершеннолетнего Пользователя несет личную ответственность за ознакомление с такими изменениями. Новые Правила вступают в силу для Пользователей с момента размещения последних на информационных стендах и/или сайте Клуба.
3. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Клубом и Пользователями. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Клуба. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.
4. Клуб вправе запрашивать в официальном порядке информацию о Членах в правоохранительных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и иные действия могут вызвать негативное отношение других Членов или подвергнуть их опасности.
5. Любые претензии, отзывы, замечания и предложения по работе Клуба должны подаваться администрации Клуба в письменной форме путем направления почтовым отправлением или передачей дежурному администратору.

**Приложение 4  
к Договору публичной оферты на оказание  
фитнес-услуг**

**Медицинские противопоказания для занятий в фитнес-клубе**

Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, Владелец Контракта/Пользователь заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий фитнесом (в том числе в соответствии с описанием в п. 1- 24 ниже) и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

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. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
  - 9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
  - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
  - 9.3. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
  - 10.1. аневризма аорты сердца;
  - 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
  - 10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;
  - 10.4. 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;
  - 10.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
  - 10.6. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
  - 10.7. 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);
  - 10.8. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.
11. Болезни органов пищеварения:
  - 11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
  - 11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей:
  - 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
  - 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;

12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;  
12.4. хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;  
12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:

13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;

13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;

13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая переобратия);

13.4. липидно-амилоидный нефроз.

14. Болезни эндокринных желез:

14.1. гипогликемическая болезнь;

14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный;

14.3. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);

14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы; 14.5. хронический тиреоидит.

15. Болезни обмена:

15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);

15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Патологический климакс.

#### **Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:**

##### **17. Абсолютные противопоказания:**

17.1. Недостаточность кровообращения выше 11-Л.

17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).

17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба. 17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.

17.5. Желудочковая тахикардия.

17.6. Выраженный аортальный стеноз.

17.7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.

17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.

##### **18. Относительные противопоказания:**

18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.

18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.

18.3. Легочная гипертензия.

18.4. Аневризма желудочковая сердца. 18.5. Умеренный аортальный стеноз.

18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).

18.7. Значительные увеличения сердца.

##### **19. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:**

19.1. Нарушение проводимости:

19.1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.

19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.

19.3. Контролируемые дизартрии.

19.4. Нарушение электролитного баланса.

19.5. Применение некоторых лекарств:

5.1. препаратов наперстянки,

5.2. блокаторов адренергических бета рецепторов и препаратов подобного действия.

19.6. Тяжелая гипертензия, ретинопатия III степени.

19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.

19.8. Тяжелая анемия.

19.9. Выраженное ожирение.

19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.

19.11. Явные психоневротические расстройства.

19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

##### **20. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:**

20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника

20.2. плоскостопие III степени

- 20.3. нарушение связочного аппарата суставов;
- 20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- 20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
- 20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
- 20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
- 20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
- 20.9. болезнь Бехтерева.
- 20.10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
- 20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
- 20.12. выраженные и частые головокружения.
- 20.13. психические заболевания различной степени выраженности
- 20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертензия, опухоли и т.п.).
- 20.15. наличие онкологических заболеваний.
- 20.16. туберкулез костей и суставов.
- 20.17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
- 20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

**21. Противопоказания к занятиям аэробикой:**

- 21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 21.2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
- 21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
- 21.4. варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

**22. Уроки танца запрещены:**

- 22.1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 22.2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
- 22.3. при некомпенсированных заболеваниях почек;
- 22.4. при грыже межпозвонкового диска.

**23. Противопоказания к силовым занятиям:**

- 23.1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
- 23.2. нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение);
- 23.3. тяжелые формы бронхита и астмы; 4) высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).

В период беременности: в течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой 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 обезвоживания и пейте во время тренировок. 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.

**24. Полностью исключаются во время беременности:**

- 24.1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),
- 24.2. глубокие и резкие приседания,
- 24.3. наклоны,
- 24.4. активные растяжки и прогибы спины,
- 24.5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

