

к оферте на заключение
Контракта

Утверждено (дата) 19.03.2026

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ОКАЗАНИЯ УСЛУГ ФИТНЕС-КЛУБА
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ УСЛУГ**

Услуги в соответствии с условиями настоящих Правил оказываются **Индивидуальным предпринимателем: Шаровой Екатериной Олеговной, 141421, МО, г.о. Химки, мкр. Сходня, ул. Микояна, д.10, корпус 6, ИНН 503214076895, ОГРНИП 318505300156542** действующей под коммерческим наименованием – Семейный фитнес-центр (фитнес-клуб) «CITY SPORT» (именуемой в дальнейшем - Исполнитель).

Настоящие Правила разработаны в соответствии с Гражданским Кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации «О защите прав потребителей», Правилами бытового обслуживания населения в Российской Федерации, Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 57116-2016 ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей», «Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг» пост. Правительства РФ от 30 января 2023 года №129 и другими действующими законодательными актами РФ.

Цель Правил клуба – создание безопасных и комфортных условий для получения услуг.

Правила устанавливаются Исполнителем самостоятельно, являются Приложением к публичной оферте. Акцептуя оферту на заключение Контракта, Клиенты соглашается с публичными Правилами клуба без исключений и оговорок. Просим Вас внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и придерживаться их неукоснительно.

В случае необходимости правила Клуба могут быть пересмотрены или дополнены. Каждые новые правила Клуба заменяют предыдущие. С действующими правилами Клуба Вы всегда можете ознакомиться в зоне «Информация для потребителей» на территории Клуба и на Сайте.

Нарушение настоящих Правил или пренебрежение ими является нарушением условий Контракта и может стать юридическим основанием к его расторжению.

Основные положения

- 1.1. Клуб – это частная коммерческая организация, руководство которого имеет право устанавливать Правила регламентирующие: порядок оказания услуг, порядок посещения Клуба, порядок пользования инвентарем и оборудованием.
- 1.2. Правила Клуба не противоречат действующему Законодательству РФ.
- 1.3. Правила обязательны для исполнения, без оговорок и исключений, всеми Клиентами, гостями, работниками и контрагентами Исполнителя, оказывающими услуги Клиентам и иными лицами, посещающими Клуб;
- 1.4. Клиенты имеют право пользоваться услугами, оборудованием и имуществом Исполнителя только в соответствующих помещениях, предназначенных для получения услуг;
- 1.5. В случае нарушения Клиентами Правил, администрация предупреждает Клиента о воздержании от нарушения. В случае повторного (более 2-х раз) вынесения предупреждения администрация Клуба вправе приостановить оказание Услуг, либо досрочно отказаться от исполнения Контракта.

1. Термины и Определения.

Клуб – место оказания Услуг Исполнителем: Семейный фитнес центр «CITY SPORT» расположенный по адресу: МО, г.о. Химки, мкр. Сходня, ул. Микояна, д.10, корпус 6, Тел: +7(499)404-00-66

Клиент – заказчик и потребитель по Контракту, дееспособное физическое лицо, достигшее возраста 18 (восемнадцати) лет, работники или представители юридического лица; несовершеннолетние лица, в лице законных представителей, от имени и в пользу которых заключается Контракт, акцептовавших оферту, непосредственно получающие Услуги и принявшие условия Контракта и приложений к нему, включая, но не ограничиваясь Правилами и Прейскурантом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физическими упражнениями.

Разовое посещение (Гостевой визит)» - Посещение оплачивается предварительно, и дает право на посещение тренажерного зала, бассейна (для детей от 3 месяцев до 13 лет обязательно наличие справки 083/4-89) без ограничения по времени, либо группового занятия в зале групповых программ. Посетитель клуба должен предоставить документ, удостоверяющий личность, ознакомиться и соблюдать настоящие правила посещения.

Стартовая персональная тренировка» - ознакомительная тренировка с инструктором. Проводится по предварительной записи и включена в стоимость любой клубной карты (кроме карт, включающих персональные тренировки и при продлении клубного Членства). На стартовой тренировке тренер показывает, как пользоваться тренажерами в тренажерном зале (оборудованием в бассейне), рассказывает правила безопасности при работе в тренажерном зале (бассейне), а также консультирует по физическим упражнениям, которые подходят для достижения тренировочной цели. Длительность стартовой персональной тренировки 45-60 минут.

Сеанс массажа – дополнительная услуга или услуга входящая в состав Членства (в зависимости от выбранного вида): различные виды процедур как на все тело, так и на различные зоны тела, стоимость которой определяется прейскурантом клуба.

Курс массажей - дополнительная услуга или услуга входящая в состав Членства (в зависимости от выбранного вида): определенное количество сеансов массажа, приобретаемое клиентом клуба одновременно. Цена курса массажей является акционной и актуальна при использовании всех сеансов в курсе. В случае возврата стоимости не использованных сеансов сумма к возврату рассчитывается исходя из стоимости разового сеанса массажа. Блок на курс массажей оформляется на 1 лицо и не может использоваться несколькими лицами в рамках его действия. Сроки действия блоков массажей: 5 массажей – 30 дней, 10 массажей – 45 дней со дня покупки.

Анализ состава тела - дополнительная услуга или услуга входящая в состав Членства (в зависимости от выбранного вида): биоимпедансный анализ тела, отражающий показатели индекса массы тела, процентного содержания мышечной ткани, процентного содержания жира, уровня остаточного метаболизма, уровня висцерального жира, биологического возраста организма.

Программа питания» - дополнительная услуга или услуга входящая в состав Членства (в зависимости от выбранного вида): сбалансированный рацион, рассчитанный на текущую подготовку клиента, и соотносящийся с поставленной тренировочной целью. Составляется тренером, ведущим клиента, или фитнес-нутрициологом за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом.

2. Режим работы фитнес клуба «CITY SPORT».

2.1. Фитнес-клуб "CITY SPORT " вправе вносить изменения в график работы Клуба и, в случае технической необходимости, временно закрывать доступ в помещения Клуба (отдельные тренировочные зоны). Клуб или его отдельные тренировочные зоны могут быть закрыты для

проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам, о чем Клиент информируется в установленном порядке. Невозможность предоставления Клубом услуг в этом случае, а также в случае, если указанная невозможность - следствие действия обстоятельств непреодолимой силы, не является основанием прекращения действия Членства/Абонемент, изменения срока его действия и предъявления претензий к Исполнителю.

- Фитнес клуб «CITY SPORT» открыт ежедневно кроме 31 декабря, 1, 2 и 7 января, 9 мая и предоставляет услуги согласно установленным часам работы клуба.
- Время работы с понедельника по пятницу с 07:00 до 24:00, выходные и праздничные дни с 09:00 до 23:00.
- Занятия в Клубе необходимо завершать за 15 минут до окончания работы Клуба и покинуть здание не позднее времени окончания работы Клуба. Обращаем ваше внимание на то, что допуск в Клуб прекращается за 45 минут до окончания работы Клуба.

3. Оформление клубного Членства и Абонементов.

3.1. Членство в Клубе или приобретение Абонемента оформляется менеджерами отдела продаж, которые знакомят посетителей с Клубом, консультируют по видам и категориям Членства, видам Абонементов и с условиями их приобретения.

3.2. Оформление клубного Членства/Абонемента, а также их изменение, прекращение или продление, осуществляется в соответствии с п. 3.2. оферты на заключение Контракта при предъявлении документа, удостоверяющего личность (паспорт/ свидетельство о рождении для ребенка до 14 лет).

3.3. Обязательным требованием для оформления Контракта и последующего прохода на территорию Клуба – является наличие персонального фото клиента в клубной программе, используемого для идентификации пользователя услугами.

3.4. Изменение типа, либо срока клубного Членства/Абонемента, а также переоформление на другое лицо сопровождается переоформлением Контракта и оплачивается дополнительно согласно прейскуранту Клуба.

3.5. Администрация Клуба оставляет за собой право отказать в оформлении Членства, продаже Абонемента лицу, в отношении которого у Клуба имеются достаточные основания полагать, что оформление такому лицу может повлечь за собой снижение обеспечиваемого уровня безопасности и комфорта на территории Клуба, а также ограничение прав, свобод и интересов Клиентов. Оплата Услуг Исполнителя производится в рублях в порядке и в сроки, определенные условиями Контракта на предоставление комплекса физкультурно-оздоровительных услуг.

3.6. Членство Клиента /Абонемент подтверждается наличием персональных данных в клубной программе, клубной картой/браслетом фитнес-клуба «CITY SPORT». Клубная карта соответствует виду клубного Членства/Абонемента и оформляется каждому клиенту после заключения Контракта на предоставление комплекса физкультурно-оздоровительных услуг.

4. Способы оплаты

4.1. Оплата услуг клуба осуществляется в наличной форме, банковскими картами, СБП, с помощью платежной ссылки, онлайн оплата на сайте, а также путем перечисления денежных средств на расчетный счет исполнителя.

4.2. При оплате определенных услуг клуба клиент может воспользоваться рассрочкой или кредитом от банков-партнеров. Условия рассрочки или кредитования можно узнать в отделе продаж.

4.3. В случае просрочки платежа по приобретенным в рассрочку услугам более чем на 10 (десять) дней, клуб вправе в одностороннем порядке отказаться от исполнения Контракта, либо переqualифицировать тип и срок Членства в сторону уменьшения на сумму задолженности.

4.4. Активация – начало периода оказания Услуг, исчисляемое с момента первого посещения Клуба, либо начинающееся автоматически не позднее чем через 14 (четырнадцать) дней после оплаты Услуг Исполнителя (приобретения Членства и/или Абонемент). В случае, если Клиент в течение вышеуказанного срока не активировал Членство и/или Абонемент, то он считается активированным с 00.00 часов 15 (пятнадцатого) дня с даты заключения Контракта. В случае заключения настоящего Контракта в период действия специальных предложений, акций, скидок, Членство и/или Абонемент могут быть активированы в иной срок, указанный в условиях действия выбранного Клиентом типа Членства и/или Абонемента.

4.5. Переоформление – Клиент/Владелец контракта имеет право переоформить свой Контракт на другое лицо в установленном порядке – для этого необходимо оформить соответствующее заявление в отделе продаж. За переоформление взимается плата согласно прейскуранту. Также клиент может переоформить блок дополнительных услуг (Абонемент) на другое лицо. Переоформление акционных и подарочных клубных карт (в том числе клубных Членств по условиям продления) не предусмотрено.

4.6. Дополнительные услуги. Для того чтобы воспользоваться дополнительными услугами Клуба, клиент должен внести оплату и записаться на определенное время. Запись проводит тренер и/или администратор рецепции. В случае, если клиент не может воспользоваться дополнительной услугой, на которую он записан, он должен сообщить об этом не позднее чем за 6 (шесть) часов до записанного времени, в противном случае услуга считается оказанной, а оплата не возвращается. Оплаченные дополнительные услуги должны быть использованы в течение действия блока дополнительных услуг (Абонемента).

Сроки действия блоков персональных тренировок:

1 ПТ – 24 часа, 4 ПТ – 30 дней, 8 ПТ – 45 дней

Сроки действия блоков массажей:

1 массаж – 24 часа, 5 массажей – 30 дней, 10 массажей – 45 дней со дня покупки

Сроки действия секционных (студийных) абонементов:

4 занятия – 30 дней, 8 занятий – 45 дней.

- Возврат за оплаченные, но неиспользованные в установленный срок дополнительные услуги не производится, так как по истечении установленного срока услуги считаются оказанными в полном объеме. В случае пролонгации срока действия Контракта на тех же условиях не использованные дополнительные услуги переносятся на новый Контракт, в случае если срок действия блока дополнительных Услуг превышает срок действия Контракта.

4.7. Продление Членства. Продление Членства в рамках действующей программы лояльности возможно за 30 (тридцать) дней до окончания Членства, но не позднее окончания срока действия текущего абонемента.

4.8. Подарочные сертификаты. Любые услуги клуба можно приобрести в виде подарочного сертификата. Сертификат заполняется администратором рецепции и является основанием для оформления и предоставления услуги. При активации подарочного сертификата обладатель должен предоставить удостоверение личности. Подарочный сертификат именной, переоформление подарочного сертификата оплачивается так же, как и переоформление клубной карты. Подарочный сертификат не может быть использован позднее даты, указанной в сертификате. В случае, если держатель сертификата не обратился за услугой до даты, указанной на сертификате, стоимость данной услуги возврату ил обмену не подлежит.

4.9. Окончание срока действия (срока оказания Услуг) Членства/срока действия Абонемента. По истечению срока действия Членства и/или Абонемента обязательства Исполнителя в части предоставления физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, а услуги оказанными.

5. Первое посещение.

5.1. Правила прохода / проезда на территорию ЖК «Шаляпинская Усадьба» и входа в Клуб

- Проход (проезд) на территорию для действующих клиентов Клуба осуществляется при предъявлении клубной карты или браслета на КПП. Доступ в Клуб осуществляется через турникеты с использованием индивидуальных средств идентификации:

вход — по QR-коду в мобильном приложении CITY SPORT;

выход — по индивидуальной пластиковой карте либо браслету.

- Пластиковая карта выдается Пользователю при заключении Контракта. По желанию Пользователь может дополнительно приобрести браслет. Карта или браслет также используются для открытия и закрытия шкафчиков в раздевалках. Для активации указанных средств доступа необходимо фото пользователя, предоставляемое владельцем Контракта при его заключении.

5.2. Правила парковки на территории ЖК «Шаляпинская Усадьба»

- На территорию жилого комплекса допускаются автомобили клиентов Клуба для парковки на время занятий в Клубе. Оставлять на территории комплекса автомобили на долгосрочную парковку, в том числе на ночное время запрещено. Парковка осуществляется только в специально предусмотренных местах (нижней парковке, местах, обозначенных соответствующей разметкой). Посадка/высадка пассажиров производится только на парковочных местах или в местах, где не создается препятствий для проезда других автомобилей. В случае неоднократных грубых нарушений парковки Управляющая компания жилого комплекса оставляет за собой право ограничить въезд на территорию автотранспорт, нарушающий правила парковки.

5.3. Клуб предоставляет услуги, предусмотренные клубным Членством в следующих зонах:

- Тренажерный зал
- Кардио-зона
- Зал групповых программ
- Зал единоборств
- Зона бассейна
- Массажный кабинет

Дополнительные услуги оплачиваются отдельно и предоставляются по записи на рецепции.

5.4. Здоровье. Перед началом посещения клуба рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, так как вы несете персональную ответственность за свое здоровье. Во избежание травм и нанесения ущерба здоровью, рекомендуем посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие вашему уровню подготовленности. Более подробную информацию вы можете получить после прохождения первичной фитнес-консультации. Запись на данную услугу также производится на ресепшн.

5.5. Полотенца. При посещении Клуба всем клиентам предоставляется возможность приобрести в аренду полотенце (если услуга не входит в перечень услуг по выбранному типу Членства) на рецепции. Нахождение в Клубе в домашних халатах не допускается.

- Перед выходом из Клуба использованное полотенце следует сдавать в специально отведенные места. Предоставленные во временное пользование (в аренду) полотенца следует использовать исключительно для гигиены тела, не бросать их на пол, не вытирать ими обувь или иные личные предметы, не использовать в качестве коврика для ног, не оставлять в сауне.
- Просим Вас бережно обращаться с предоставляемыми Клубом полотенцами, за утерю/порчу/вынос из Клуба полотенца взимается его стоимость согласно прейскуранту.

5.6. Этикет в Клубе.

При входе в Клуб следует надевать бахилы. Зимнюю и объемную одежду следует оставить в гардеробе. На территории Клуба запрещается:

- курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;
- приносить с собой и хранить любой вид оружия;
- приносить пищу на тренировочную зону или в зону бассейна;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

На территории Клуба запрещается осуществлять какие-либо действия, которые влекут (или могут влечь) ущемление прав и интересов иных лиц, в том числе физической, психологической и экономической направленности, а также создают угрозу безопасности нахождения в Клубе третьих лиц.

5.7. Форма одежды.

- Нахождение на тренировочных территориях клуба допускается только в сменной обуви (кроссовки или штангетки для посещения тренажерного зала, спортивные резиновые тапочки для посещения зоны бассейна), кроме зала единоборств, где допускается нахождение только в носках, и не сковывающей движения одежде (футболки, спортивные брюки, шорты).
- Администрация клуба вправе не допускать вас на тренировку в уличной либо грязной обуви, а также в обуви, не соответствующей проводимой тренировке. Не допускаются занятия в одежде части которой могут попасть в движущиеся механизмы тренажеров, вызвать удушье или зацепиться за части оборудования.
- При выборе одежды необходимо исходить из того, что верхняя часть тела должна быть закрыта. Одежда и обувь должны быть чистая, опрятная.
- В целях безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (например, йога, пилатес, флекс), а также тренировки и групповые занятия в зале единоборств. Перед занятиями запрещено использовать парфюмерию с резким запахом.

5.8. Личная гигиена и чистота

Просим вас соблюдать общие нормы гигиены. Убедительная просьба проводить все подготовительные гигиенические процедуры, в том числе эпиляцию, дома.

В сауне запрещено пользоваться масками, скрабами, краской для волос, бриться, стричь волосы и ногти. Клиент обязан соблюдать чистоту во всех помещениях Клуба.

Выкидывайте мусор и использованные питьевые бутылки в урны. Пользуйтесь полотенцем. Не бросайте туалетную бумагу и использованные средства личной гигиены в унитаз, это может привести к засору, так как в клубе работает система водонапорной канализации.

5.9. Соблюдение тишины.

- На территории Клуба необходимо соблюдать правила поведения и быть внимательным к окружающим.
- Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям. Взаимоуважение – залог комфорта для каждого Клиента.
- Убедительная просьба не пользоваться мобильными телефонами на тренировочных территориях.

5.10. Музыка в Клубе.

- В Клубе предусмотрено наличие музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки в Клубе осуществляется администратором рецепции.
- Пожелания от Клиентов по музыкальному сопровождению принимаются, но ответственный сотрудник Клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения.

5.11. Забытые вещи.

- Не приносите на тренировки ценные вещи, денежные средства, дорогие аксессуары и телефоны. Администрация не несет ответственности за потерянные вещи. В случае обнаружения, Администрация хранит забытые в клубе вещи в течение одного месяца, после чего утилизирует. Вы можете получить информацию о найденных вещах на рецепции.

5.12. Раздевалки.

- Верхнюю одежду (в осенне-зимний сезон) необходимо оставлять в гардеробе. Для остальных вещей мы предлагаем использовать шкафчик в раздевалке. Ключом от шкафчика является клубная карта или электронный браслет. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. Перед уходом из Клуба шкафчик необходимо оставить открытым.

Режим работы детской раздевалки:

ПН-ПТ 10:00-16:00 – раздевалка для посещения мам и малышей

ПН-ПТ 16:00-22:00 – раздевалка для посещения детей (мамы и папы переодеваются во взрослых раздевалках)

СБ-ВС 10:00-22:00 - раздевалка для посещения детей (мамы и папы переодеваются во взрослых раздевалках)

5.13. Правила пользования электронным замком

- Выберите любой удобный свободный шкафчик, сложите вещи, закройте шкафчик картой или электронным браслетом. Для открытия / закрытия шкафчика просто поднесите карту или браслет к электронному замку. Будьте внимательны: края одежды не должны попадать между створками шкафчика. В противном случае замок заблокируется. Важно: после тренировки оставьте шкафчик открытым.

5.14. Запрет на фото и видеосъемку

- Запрещается проведение профессиональной фото и видеосъемки (с использованием стационарных штативов, профессионального светового и звукового оборудования), на территории фитнес-клуба без предварительного согласования с администрацией. В случае нарушения данного правила администрация оставляет за собой право потребовать прекратить съемку и удалить материалы.

5.15. Материальная ответственность.

- Клиенты и гости несут материальную ответственность за вред, причиненный Клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей).
- Фитнес-клуб «CITY SPORT» не несет ответственности за любые технические неудобства, связанные с проведением государственными, муниципальными и иными учреждениями или организациями профилактических и ремонтно-строительных работ, ход которых не зависит от Клуба.
- Невозможность предоставления Клубом услуг, если это явилось или является следствием действия обстоятельств непреодолимой силы, в том числе реконструкция, ремонт Клуба или отдельной его части не являются основанием прекращения действия Членства /Абонемент и предъявления претензий Клубу.

5.16. Дополнительные рекомендации. Администрация Клуба рекомендует Клиентам:

- до начала посещения пройти первичную консультацию специалиста/фитнес-тестирование для получения рекомендаций по допустимому уровню физических нагрузок и рекомендованным видам занятий, так как Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье; при получении первичной консультации Клиент клуба должен предоставить полную и точную информацию о состоянии своего здоровья;
- внимательно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу фитнес клуба о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания, а также о любых ограничениях к занятиям;
- в случае непредоставления посетителем медицинской справки или выписки из медицинского учреждения, содержащую рекомендации врача по возможным и допустимым физическим нагрузкам при занятии им физической культурой и спортом, администрация фитнес клуба вправе считать, что у клиента отсутствуют соответствующие противопоказания;

Клиент берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и здоровье своих детей в Клубе.

6. Техника безопасности и правила посещения тренажерного зала.

6.1. Каждый Клиент обязан соблюдать правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

6.2. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у тренера инструктора.

6.3. Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера.

6.4. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16 – летнего возраста. Лица, в возрасте с 14 до 16 лет, допускаются в зал только с письменного согласия родителей под их ответственность в рамках проведения персональной тренировки.

6.5. Каждую тренировку рекомендуется начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

- 6.6. 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.
- 6.7. Посещение тренажерного зала допускается только в спортивной одежде, предназначенной для тренировок. Тренировки с обнаженным торсом, в нижнем белье или одежде, не предназначенной для спорта, запрещены.
- 6.8. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся, режущиеся и другие посторонние предметы.
- 6.9. Перед началом занятия проконсультируйтесь с тренером тренажерного зала, специалистом фитнес диагностики или своим врачом. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
- 6.10. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим, Вас с пониманием отнеситесь к требованиям тренера-инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
- 6.11. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны третьего лица.
- 6.12. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 6.13. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Желательно выполнять упражнения в специальных перчатках, иначе это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 6.14. При занятии на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера. 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.
- 6.15. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения Вы можете на инструктаже.
- 6.16. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание, занимающихся иными способами.
- 6.17. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 6.18. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендует я пользоваться атлетическим поясом.
- 6.19. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнений с использованием оборудования, необходимо в обязательном порядке вернуть все оборудование на места его хранения, освободить используемый тренажер от дисков и переместит их на специальную стойку для дисков в соответствии с их размером.

6.20. 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.

6.21. 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.

6.22. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

6.23. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,52 метров от стекла и зеркал.

6.24. Для утоления жажды во время занятий приносите воду в пластиковых бутылках. На всей территории Клуба не разрешается использование открытых емкостей для воды, в том числе стаканчиков. На первом и втором этажах вы можете воспользоваться кулером для заполнения принесенных емкостей для воды. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

6.25. При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего. Не забывайте использовать крепежи для фиксации блинов на грифах. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать вас во время выполнения упражнений с большими весами.

6.26. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

6.27. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Во время тренировок рекомендуется использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. Не рекомендуется использовать перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.

6.28. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Если вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.

6.29. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который выполняет упражнение.

6.30. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

6.31. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

6.32. При занятиях с персональным тренером необходимо оповестить тренера о наличии каких-либо отклонений по здоровью, или показать рекомендации от врача.

6.33. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

6.34. Если у вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос – обращайтесь к дежурному инструктору или к тренерам – они всегда помогут.

Исполнитель не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- При нарушении клиентом правил посещения конкретных территорий клуба.
- Если клиент клуба тренируется самостоятельно.
- Не использовал вводный инструктаж (инструктаж по технике безопасности).
- Нарушает рекомендации врачебного заключения.
- За травмы, полученные вне территории клуба.
- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
- За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба.

7. Техника безопасности и правила посещения групповых программ.

7.1. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Исполнителем. Следите за информацией на сайте или в мобильном приложении Клуба в разделе расписание.

7.2. Необходимо приходить на групповые занятия без опозданий. Не рекомендуется приходить на тренировку позднее чем через 10 минут после начала занятия. Инструктор имеет право не допустить Клиента Клуба на тренировку в случае его опоздания, а также при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья тренирующегося.

7.3. Для посещения групповой тренировки необходимо записаться на выбранный класс через мобильной приложение. Запись открывается за 72 часа до начала тренировки и закрывается за 3 часа до ее старта. Убедительная просьба отменить запись в случае, если у вас поменялись планы и вы не будете присутствовать на занятии. Тем самым вы предоставите возможность записаться на занятие другому клиенту. В случае систематического отсутствия на занятии при наличии активной записи Клуб оставляет за собой право заблокировать возможность записи на тренировки до 30 календарных дней.

7.4. Запись на студии (коммерческие классы), также осуществляется через мобильное приложение не ранее чем за 3 дня и не позднее, чем за 3 часа до начала занятия. Студийные занятия проводятся при условии присутствия не менее 3 человек. В случае, если на занятие записано менее 3 человек, оно будет отменено. Информация об отмене придет в push-уведомлении.

- Необходимо посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) вы можете получить на рецепции Клуба или в мобильном приложении.
- Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может испортить специальное покрытие пола, изменять его свойства, оставлять на нем следы. Занятия в специальных классах (йога, пилатес и т.п.) проводятся босиком или в носках.
- Запрещается входить в зал со спортивными сумками и резервировать места в залах проведения групповых занятий.
- Не используйте мобильные телефоны во время группового занятия.
- Для утоления жажды во время занятий приносите воду в специальных пластиковых бутылках. В залах для групповых занятий не разрешается использование открытых емкостей для воды, в том числе стаканчиков.
- В целях личной гигиены пользуйтесь на занятиях полотенцами.
- Используйте во время занятий только инвентарь/спортивное оборудование, указанные инструктором, ведущим занятие. Не разрешается использовать оборудование свободные веса без соответствующей команды инструктора. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь/оборудование в специально отведенные для этого места. Запрещается выносить спортивный инвентарь/оборудование из залов групповых занятий, в том числе для использования его в других зонах клуба.
- Посещение коммерческих занятий (то есть занятий, проводимых за дополнительную плату) возможно только по предварительной записи и после их оплаты.
- Проводить самостоятельные тренировки в залах групповых программ разрешается только в свободное от проведения групповых занятий и персональных тренировок время.

8. Персональные тренировки - техника безопасности и правила посещения.

8.1. Клиенты и Гости Клуба не имеют право проводить индивидуальные занятия (тренировки) для других посетителей. Запрещено длительное нахождение рядом с другим посетителем с целью контроля его тренировки, дачи рекомендаций и/или корректировки техники выполнения упражнений, поскольку такие действия считаются тренерской деятельностью. Персональная тренировка может проводиться только инструктором Клуба.

8.2. Длительность персональной тренировки может составлять до 55 минут. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором. В случае опоздания на персональную тренировку время проведения тренировки сокращается на время опоздания.

8.3. Персональная тренировка проводится только на условиях полной предоплаты. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 6 часов до её начала. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок вашего инструктора или администратора рецепции. В случае несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная персональная тренировка считается использованной, услуга оказанной, и ее оплата возврату не подлежит.

8.4. Все виды блоков персональных тренировок имеют свой срок действия, который указан в Прейскуранте, а также в оферте. Возврат за оплаченные, но неиспользованные в установленный срок дополнительные услуги не производится, так как по истечении установленного срока услуги считаются оказанными в полном объеме. В случае пролонгации срока действия Контракта клубного Членства неиспользованные дополнительные услуги переносятся на новый Контракт, в случае если срок действия блока дополнительных Услуг превышает срок действия Контракта.

8.5. Персональные тренировки проводятся только после 100% предоплаты. Проведение инструктором неоплаченной предварительно тренировки не допускается. В случае отсутствия оплаты персональной тренировки инструктор имеет право отказать в её проведении, несмотря на уже достигнутую договоренность.

8.6. Информацию по использованным персональным тренировкам вы можете получить на рецепции Клуба или в личном кабинете мобильного приложения.

9. Правила посещения фитнес клуба детьми.

9.1. Детский фитнес — это сбалансированная спортивно-оздоровительная программа для детей и подростков с учетом их возрастных особенностей, физической подготовленности и интересов. Дети и подростки могут посещать клуб исключительно на условиях Контракта, Абонемента или гостевого визита. Родители или уполномоченные лица несут персональную ответственность за детей на территории Клуба и не должны оставлять детей на территории без присмотра, за исключением нахождения ребенка в детской комнате, на групповых занятиях согласно фитнес-расписанию и на персональных занятиях с инструктором/тренером. За детей и подростков, находящихся на территории Клуба без присмотра родителей и сопровождающих лиц, Исполнитель ответственности не несет.

9.2. Дети и подростки, находясь на территории Клуба, должны соблюдать общие установленные Правила посещения. Родители или уполномоченные лица должны своевременно привести ребенка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.

9.3. Детские групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией. В расписание включаются физкультурные, спортивно-оздоровительные, познавательные и развлекательные мероприятия с учетом возрастных особенностей детей и подростков. Администрация Клуба оставляет за собой право на внесение изменений в расписание с учетом сезонности, рейтинга мероприятий и пожеланий посетителей. С информацией об

изменениях в расписании можно ознакомиться на сайте Клуба или в мобильном приложении. Занятия для детей и подростков могут проводиться в детской игровой комнате, в залах, предназначенных для групповых занятий, в бассейне, в тренажерном зале (с учетом ограничений по возрасту).

9.4. Дети младше 14 лет могут посещать фитнес-объект только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не младше 18 лет, которые также должны быть посетителями на период пребывания ребенка в Клубе. Имя и фамилию доверенного лица семьи необходимо указывать при оформлении Членства /Абонемента. В случае замены доверенного лица семьи (для совместного с ребенком посещения Клуба) необходимо заблаговременно письменно предупредить об этом администрацию и сообщить имя и фамилию нового доверенного лица.

9.5. Подростки от 14 лет могут посещать фитнес-объект самостоятельно (только групповые занятия по расписанию в залах и бассейне), но только при наличии письменного заявления от родителей.

10. Посещение тренажерного зала и кардио-зоны детьми.

10.1. ВАЖНО! Подросткам от 14 до 17 лет разрешается посещать тренажерный зал и кардио-зону только при проведении персонального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории или в сопровождении родителей, имеющих действующее клубное Членство или оплаченный Абонемент.

10.2. Детям от 10 до 14 лет разрешается посещать тренажерный зал и кардио-зону только при проведении индивидуального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории.

10.3. Детям до 10 лет категорически запрещается посещение тренажерного зала и кардио-зоны.

11. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА, САУН, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

11.1. Общие требования безопасности

11.1.1. К занятиям в бассейне допускаются совершеннолетние и несовершеннолетние Клиенты: не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне; прошедшие инструктаж по технике безопасности.

11.1.2. Посещение бассейна предусмотрено строго в специализированной плавательной одежде, плавательной шапочке и в нескользящей резиновой обуви.

11.1.3. Для посещения детского бассейна допускаются дети от 3 до 7 лет. В детском бассейне дети должны находиться под присмотром инструктора. Детям от 3 до 7 лет разрешается посещать бассейн для взрослых только при проведении индивидуального занятия или плавания с сопровождающим взрослым, имеющим клубную карту (действующий Контракт клубного Членства и/или Абонемент). По окончании групповых занятий или персональных тренировок родители должны встречать ребенка в зоне бассейна и сопровождать его в раздевалку. При этом родитель должен быть без верхней одежды и в резиновых тапочках с нескользящей подошвой. Присутствие родителей во время детского группового занятия запрещено, так как присутствие родственников может отвлекать ребенка от тренировочного процесса.

11.1.4. Для посещения бассейна детьми в возрасте от 3 месяцев до 7 лет необходимо предоставить справку формы № 083/4-89 от педиатра с указанием результатов на энтеробиоз и яйцеглист. Для посещения бассейна детьми в возрасте от 7 до 14 лет необходимо предоставить справку формы № 083/4-89 от педиатра. Срок действия справок – 6 месяцев со дня выдачи, если иное не указано в справке.

11.1.5. Присутствие родителей (сопровождающих лиц) при проведении групповых и индивидуальных тренировок запрещено. Детям от 3 месяцев до 14 лет разрешено находиться в зоне бассейна строго в сопровождении родителя (законного представителя), являющегося Клиентом Клуба, персонального тренера, либо под присмотром инструктора (в рамках группового занятия).

11.1.6. При проведении групповых и индивидуальных занятий по грудничковому плаванию, раннему детскому плаванию разрешается присутствовать в детском бассейне только одному из родителей. Сопровождающий должен быть одет в спортивную форму/купальник в случае входа в бассейн и обязательно в сменных резиновых тапочках с нескользящей подошвой. Нахождение на территории бассейна в верхней одежде, без сменной обуви, а также в бахилах категорически запрещено.

11.1.7. Детям от 7 до 14 лет разрешается посещать бассейн для взрослых при проведении индивидуального занятия или специального группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей, имеющих действующее клубное Членство и/или Абонемент. Родителям запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.

11.1.8. Необходимо выполнять требования дежурного тренера. Бережно относиться к оборудованию Клуба. После тренировок с дополнительным оборудованием инвентарь необходимо вернуть на место в зону хранения инвентаря.

11.1.9. Строго запрещено пребывание в зоне бассейна в верхней одежде и уличной обуви (в том числе в бахилах).

11.1.10. Перед посещением бассейна необходимо принять душ.

11.1.11. При проведении групповых (персональных) занятий в маленьком бассейне зона проведения ограничивается для посещения другими Клиентами Клуба.

11.1.12. Занятия плаванием под руководством тренера проводятся индивидуально или в группах. По окончании групповых занятий или персональных тренировок родители должны встречать ребенка в зоне бассейна и сопровождать его в раздевалку. Присутствие родителей во время детского группового занятия запрещено, так как присутствие родственников может отвлекать ребенка от тренировочного процесса.

11.1.13. При проведении занятий (тренировок) по плаванию под руководством тренера должны соблюдаться общие Правила посещения Клуба: расписание тренировок, установленные режимы занятий и пр.

11.1.14. Посещать бассейн разрешается только в плавательном костюме (купальник, плавки), плавательной шапочке (резиновой, тканевой) и специальной обуви (резиновых тапочках, которые не скользят).

11.1.15. Запрещается бегать по всей территории зоны бассейна, включая раздевалки.

11.1.16. При подъеме и спуске по лестницам бассейна необходимо крепко держаться за перила.

11.1.17. Запрещается прыгать в чашу бассейна с бортика, подавать ложные сигналы бедствия, кричать; совершать действия, которые могут помешать окружающим.

11.1.18. Категорически запрещается посещение бассейна в нетрезвом состоянии или в состоянии наркотического опьянения.

11.1.19. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.

11.1.20. При проведении занятий по расписанию необходимо освободить дорожку и перейти на свободную.

11.1.21. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допускать Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.

11.1.22. Запрещается приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на всей территории зоны бассейна.

11.1.23. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг-украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей во время плавания, необходимо снять до входа на территорию бассейна.

11.1.24. Категорически запрещено оставлять детей до 14 лет без присмотра.

11.1.25. Клиенты могут занимать во время аква-аэробики и других групповых занятий только одну дорожку. Занимать вторую дорожку посетители урока могут только по согласованию с инструктором. Самостоятельно подобные решения принимать запрещено.

11.1.26. Запрещается использовать гигиенические средства в стеклянной упаковке, питьевые стеклянные бутылки.

11.2. Требования безопасности перед началом занятий

11.2.1. С разрешения дежурного администратора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Снять с себя часы, висячие сережки, цепочки и другие украшения.

11.2.2. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

11.2.3. Надеть купальный костюм и шапочку.

11.2.4. Осторожно войти в помещение бассейна.

11.2.5. С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

11.2.6. Выполнять задания строго на дорожке, указанной тренером.

11.2.7. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

11.3. Требования безопасности во время занятий

11.3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- Неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия, строго на дорожке соответственно расписания;
- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений;
- При плавании на дорожке более одного человека держаться правой стороны во избежание столкновения;
- Выполнять прыжки с бортика только с разрешения тренера, проводящего занятия;
- Выполнять ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший впереди не появится на поверхности воды;
- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.
- При плохом самочувствии сразу сообщить тренеру.

11.3.2. Занимающимся запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела, а также одежду во избежание несчастных случаев и травм;
- «Топить» друг друга;
- Громко кричать, подавать ложную тревогу;
- Снимать шапочку для плавания;

- Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- Плавать поперек разделительных дорожек бассейна;
- Нырять с бортиков и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия.
- Оставаться при нырянии долго под водой;
- Изменять резко направление своего движения в воде;
- Выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

11.4. Требования безопасности в аварийных и других чрезвычайных ситуациях

11.4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, либо дежурному тренеру.

11.4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

11.4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

11.4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, либо дежурному тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

11.4.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

11.5. Требования по безопасности по окончании занятий

11.5.1. С разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

11.5.2. С разрешения тренера, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

11.5.3. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

11.5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия.

11.6. Правила посещения саун

11.6.1. В зоне бассейна располагаются 2 сауны: влажная (температура до 110 градусов) и сухая (температура до 80 градусов), которые предназначены для общего пользования мужчинами и женщинами, поэтому просим Вас посещать сауну в соответствующей одежде.

11.6.2. СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО поливать водой или иными жидкостями оборудование саун, в том числе электрокаменку во влажной сауне.

11.7. В саунах КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещается использовать и проносить с собой любые виды жидкости. Запрещается использовать любые косметические средства или пользоваться маслами для бани. Это может вызвать аллергические реакции у детей и других клиентов.

11.8. Не допускается использование любых косметических манипуляций, в том числе бритье, скрабирование, пилинги и прочее. Перед посещением сауны нужно принять душ, но только без мыла, которое смывает жировую пленку, защищающую кожу от пересыхания.

11.9. Во избежание несчастного случая рекомендуется посещать сауны в присутствии хотя бы одного посетителя на их территории.

11.10. При посещении сауны в обязательном порядке на сиденья класть полотенце или специальную подстилку.

11.10.1. Перед посещением сауны нужно принять душ, но только без мыла, которое смывает жировую пленку, защищающую кожу от пересыхания. Ни в коем случае нельзя мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.

11.10.2. Не рекомендуется посещать сауны, если почувствовали легкое недомогание или переутомление после нагрузок. Перед посещением сауны необходимо оценить свое самочувствие. Запрещено самостоятельно менять температурный режим нагрева саун.

11.10.3. Посещение сауны детьми до 13 лет разрешается только в сопровождении родителей.

12. Посещение детского центра.

12.1. Детскую игровую комнату посещают дети от 3 до 7 лет. Дети до 3х лет могут посещать детскую комнату только в присутствии родителей или за дополнительную плату в соответствии с действующим прейскурантом, то только по предварительному согласованию. Приход ребенка в детскую комнату фиксируется в журнале регистрации детей и подписывается лично родителем (сопровождающим). Время ухода ребенка из детского центра родитель (сопровождающий) фиксирует в журнале под личную подпись. Время непрерывного пребывания в детском центре не должно превышать 3 часа. Пребывание ребенка в детском центре более 3х часов оплачивается дополнительно согласно действующему прейскуранту.

12.2. Родителям и доверенным лицам не рекомендуется находиться в детской игровой комнате с детьми старше 3х лет. Но на весь период пребывания ребенка в Клубе родитель (сопровождающий) должен находиться на территории фитнес клуба. В детскую игровую комнату строго запрещено приносить и употреблять еду и напитки.

12.3. В соответствии с санитарными требованиями не разрешается приносить в детскую игровую комнату личные игрушки из дома. При проведении в праздничных, творческих и спортивных мероприятий для детей и подростков информация о мероприятиях Клуба (даты, условия участия, иное) находится на информационных стендах и на сайте Клуба, в мобильном приложении и на странице в социальных сетях.

12.4. Запрещено посещение Клуба детьми в случаях, когда у ребенка:

- насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
- имеются признаки диареи (тошнота, кишечная дискинезия);
- признаки инфекционного заболевания, сыпь;
- имеются повреждения кожных покровов и слизистых.

Клуб оставляет за собой право отказать в посещении детям с первичными признаками заболевания.

12.5. Помните о том, что:

- Если вы сопровождаете вашего ребенка, ожидайте его в холле. Ожидание в раздевалках запрещено, это создает дискомфорт для других клиентов фитнес клуба.
- Родителям не разрешается вмешиваться в процесс занятия, давать команды или иным образом отвлекать внимание занимающихся детей.
- Уважаемые родители, приводите детей на занятия здоровыми во избежание инфицирования других детей.

- В случае, когда ребенка сопровождает родитель противоположного пола, администрация предлагает переодеть его в детской раздевалке. В женскую раздевалку не допускаются мальчики старше 3 лет, равно как и девочки в мужскую. Обратитесь за помощью к администраторам клуба.
- На занятия необходимо приходить без опозданий. Дети, опоздавшие более чем на 10 минут, могут быть не допущены тренером, в целях безопасности ребенка.
- Нахождение детей в зоне тренажерного зала запрещено техникой безопасности, не допускается приводить с собой детей на занятия, как в зал групповых программ, так и в тренажерный зал.
- Клиент не может нести ответственность за тренировку своего ребенка на территории клуба, тренажеры в тренажерном зале и кардио-зоне предназначены только для взрослых людей. Использование ребенком тренажеров может привести к травмам и увечьям.
- В случае, когда ребенок ожидает начала занятия в спортивной секции, он должен вести себя спокойно и вежливо. Объясните ему, что нахождение в тренировочных зонах может не только помешать другим клиентам, но и быть для него смертельно опасным.
- Объясните ребенку, что он должен быть собран и внимателен к собственным вещам при переодевании. Напомните ему, что для допуска на занятие нельзя забывать абонемент, и необходимо быть внимательным, чтобы не потерять выданный на рецепции ключ от шкафчика.

13. Правила посещения массажного кабинета.

13.1. Вы можете воспользоваться услугами массажиста. Услуга массажа является дополнительной и оплачивается в соответствии с действующим Прейскурантом. Запись на сеансы массажа проводится на рецепции клуба, онлайн или по телефону рецепции. Не допускается нахождение в массажном кабинете в верхней одежде. Перед сеансом массажа необходимо принять душ.

- Приходите на сеанс за 10-15 минут до начала. Перед началом сеанса вам предложат заполнить анкету состояния здоровья и согласие на проведение процедуры массажа.
- Перед сеансом массажа необходимо снять цепочки и другие украшения так как они могут помешать процедуре.
- Прием пищи не желателен за 1 – 1,5 до сеанса массажа.
- Оповещайте массажиста о любых изменениях самочувствия, недомоганиях или болезненных ощущениях во время процедуры.

Следует указать, что массаж можно назначать спустя 5-7 дней после перенесенных ангины, гриппа, ОРЗ, а также после полного излечения гнойного процесса любой локализации, прекращения криза, уточнения диагноза.

14. Правила посещения солярия

14.1. В мужской и женской раздевалках клуба установлены мощные вертикальные турбо солярии – 46 ламп с коэффициентом излучения 3,6 UV. Обратитесь к администратору рецепции, чтобы воспользоваться услугами загара в солярии. Вы можете приобрести косметику и принадлежности для загара на рецепции.

- Оплатите сеанс загара на рецепции. Возьмите принадлежности и проходите в солярий.
- Если вы подготовились к сеансу, постелите на пол кабины салфетку, зайдите в кабину, закройте дверь и нажмите кнопку «Start» – начнется сеанс загара.

- Открывать глаза во время сеанса загара небезопасно для сетчатки, используйте стикини для глаз либо специальные очки.
- Используйте стикини для защиты молочных желез от излучения.
- Не рекомендуется превышать 10-ти минутный сеанс загара, лучше прийти несколько раз, чем получить покраснение - ожог от излучения.
- Вы можете прервать сеанс загара нажав красную кнопку «Stop» на центральной консоли.
- В случае ухудшения вашего самочувствия покиньте кабину.
- Не рекомендуется принимать душ до сеанса загара, т.к. чистая кожа более подвержена ожогу, вызванному излучением. Примите душ после сеанса загара.
- Не прикасайтесь к стенкам кабины, не наносите спреи и крема находясь внутри кабины.

Соблюдение данных правил станет залогом получения красивого, ровного и безопасного загара.

15. Ответственность за нарушение Правил Клуба.

15.1. Настоящие правила обязательны для соблюдения всеми посетителями Клуба. Ответственность за их нарушение и порядок отказа от исполнения Контракта указаны в разделе 8 оферты.

15.2. Посетители Клуба самостоятельно и в полном объеме несут ответственность за вред, причиненный их действиями имуществу Клуба, здоровью и имуществу других посетителей.

15.3. В случае утери или порчи карты, ключа, браслета, полотенца, халата и любого другого инвентаря, выдаваемого на время пребывания в Клубе, клиент обязан возместить ущерб в размере стоимости утерянного или поврежденного имущества Клуба в соответствии с действующим прейскурантом в течение 5 (пяти) дней. Об утере или порче вышеперечисленного имущества Клуба следует сообщить на рецепцию.

15.4. В случае несвоевременного исполнения Клиентом обязательств по компенсации причиненного вреда имуществу Клуба, администрация имеет право удержать сумму ущерба из стоимости услуг по долгосрочному контракту, соразмерно уменьшив его продолжительность.

15.5. В случае несвоевременного ухода из Клуба нахождение на территории Клуба после его закрытия или после наступления времени прекращения оказания услуг в рамках условий Контракта, посетитель обязан оплатить стоимость гостевого визита в соответствии с действующим Прейскурантом. Неоднократное нарушение режима работы и оказания услуг является грубым нарушением настоящих правил и влечет за собой расторжение контракта в одностороннем порядке по инициативе Клуба.

15.6. Грубое нарушение настоящих правил снижает качество и уровень безопасности услуг, оказываемых Клубом как самому нарушителю, так и другим посетителям.

15.7. В случае систематических или грубых нарушений правил посещения Клуб в соответствии со статьей 36 ФЗ РФ «О защите прав потребителей» вправе будет отказаться от исполнения Контракта с последующим прекращением действия клубной карты и доступа в Клуб нарушителя и потребовать от него полного возмещения убытков, уведомив его об этом в письменном виде

15.8. Акцепт оферты Клиентом /Владельцем контракта свидетельствует об ознакомлении и согласии с настоящими условиями посещения и действующими правилами Клуба.

16. Перечень медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, посещению бассейна, получению услуг массажа

16.1. Общие противопоказания:

- злокачественные болезни крови и гемофилия;
- злокачественные опухоли;
- цинга, гангрена;
- гипертония 3 стадии (диастолическое давление свыше 180 мм р.с.)
- тромбоз сосудов;
- варикоцеле, пупочная и паховая грыжи;
- порок сердца, эндокардит;
- активная форма любого инфекционного заболевания;
- межпозвонковые грыжи в период обострения;
- остеомиелит;
- легочно-сердечная недостаточность;
- гнойные процессы любой локализации;
- воспаление лимфатических узлов, с увеличением;
- бронхиальная астма в стадии обострения;
- язвенная болезнь в стадии обострения;
- отек Квинке;
- острые боли в животе;
- стадия ремиссии после полостной операции в течение 6 месяцев;
- эпилепсия
- иные медицинские противопоказания.
- Беременность (при наличии разрешения от врача к посещению допускается)

16.2. Массаж и бассейн:

Абсолютные противопоказания:

- Злокачественные болезни крови и гемофилия.
- Злокачественные опухоли (до их радикального лечения).
- Тромбоз сосудов в период его возникновения.
- Аневризма сердца, аорты, периферических сосудов.
- Психические заболевания со значительно измененной психикой.
- Активная форма туберкулеза.
- Венерические заболевания в период возможности заражения.
- Остеомиелит (воспаление костного мозга) острый и хронический.
- Каузалгический синдром (боли в виде жжения) после травмы периферических нервов.

- Недостаточность кровообращения и легочно-сердечная недостаточность III степени.
- СПИД, ВИЧ

Временные противопоказания:

- Острые лихорадочные состояния с повышенной температурой тела до выяснения диагноза. Грипп, ангина, острые респираторные заболевания (ОРЗ).
- Кровотечения и склонность к ним (кишечные, маточные, носовые, из мочевых путей).
- Гнойные процессы любой локализации, гнойничковые поражения кожи.
- Воспаление лимфатических узлов, сосудов с их увеличением, спаянностью с кожей и подлежащими тканями.
- Аллергические высыпания на коже.
- Криз гипертонический, гипотонический, церебральный (мозговых сосудов).
- Тошнота, рвота, боли в животе.
- Алкогольное, наркотическое, токсическое опьянение.

Просим вас ответственно отнестись к своему здоровью и принять решение о занятиях фитнесом на основании этого списка и иных индивидуальных противопоказаний.