



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «ПРО-Фитнес»

Гудков Н.Г./

Генеральный директор ООО «АКВА»

Страхова Ю.С./

**Правила посещения
фитнес-клуба «ОлимпияLIFE»
(редакция по состоянию на 16 марта 2023 года).**

1. **Основные понятия, используемые в настоящих Правилах посещения.**
- 1.1. Терминология, приводимая в настоящих Правилах, в равной мере применяется и ко всем договорам, неотъемлемым приложением к которым являются настоящие Правила. Термины, специально не описанные в настоящих Правилах применяются в значениях, описанных в Гражданском кодексе РФ, Законе РФ «О защите прав потребителей», а также обычаях делового оборота (обычно применяемых значениях).
- 1.2. **Агент** – лицо, имеющее право на основании договора с Исполнителем, от своего имени, но в интересах Исполнителя либо от имени Исполнителя и в интересах Исполнителя осуществлять определенные фактические и юридические действия, предполагающие вступление Агента во взаимоотношения с Членами (Гостями) Клуба, в частности, но не исключительно по вопросам получения оплаты за услуги Исполнителя (Исполнителей), получение и урегулирования претензий Членов (Гостей) Клуба, подготовка ответов на претензии, обращения, заявления Членов (Гостей) Клуба, а также совершение иных фактических и юридических действий.
- 1.3. **Гость Клуба** – лицо, заключающее договор, предоставляющий право краткосрочного посещения Клуба (на период до 1 месяца), а также однократно либо несколько раз на протяжении ограниченного короткого времени посещающее Клуб без заключения договора, исключительно совместно с Членом Клуба.
- 1.4. **Договор на посещение Клуба** – публичный договор, являющийся в соответствии со ст.429.4. ГК РФ договором по требованию (абонентским договором). По условиям соответствующего договора Исполнитель за согласованную плату обязуется предоставить потребителю доступ к услугам, объем, перечень, сроки предоставления которых определяются договором, настоящими Правилами, а также описанием оплаченного тарифа (видом предоставляемой услуги, видом приобретаемого продукта).
- 1.5. **Исполнитель** – лицо, предоставляющее Члену (Гостю) Клуба за плату право доступа к определенным услугам Клуба на основании Договора на посещение Клуба. Объем истребуемого от Исполнителя исполнения (объем, пределы, вид предоставляемой услуги и иные характеристики услуги) может быть различным и определяется тарифом (видом предоставляемой услуги, видом приобретаемого продукта).
- 1.6. **Клуб** – физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейнами, расположенный по адресу: г. Иваново, ул.Смирнова, д.84 под брендом «ОлимпияLIFE».
- 1.7. **Прайс-лист** – перечень цен на основные (спортивные) и дополнительные услуги Клуба, а также сопутствующие товары, которые можно приобрести в Клубе. Размещается на стойке рецепции Клуба. Осуществляя предоплату услуги по прайс-листу, Член (Гость) Клуба выражает свое согласие на ее оказание за дополнительную плату сверх оплаченной стоимости тарифа.
- 1.8. **Тариф** – описание вида услуги/набора услуг, вида и пределов (в том числе по времени) истребуемого потребителем исполнения в рамках заключенного потребителем абонентского договора. Оплачивая определенный тариф, потребитель соглашается, что ознакомлен и согласен с объемом предоставляемых по нему услуг/набором услуг, стоимостью услуг/набора услуг, установленными ограничениями на истребование встречного Исполнения (период, время в течение которого может быть истребовано исполнение, виды предоставляемых по требованию услуг и т.д.).
- 1.9. **Член Клуба** – лицо, приобретающее услугу/набор услуг, на основании абонентского договора, заключенного на срок, более 1 месяца, и имеющий право истребовать от Исполнителя (Исполнителей) исполнение многократно, но в пределах количества, определенного установленным тарифом, в течение ограниченного тарифом времени; а также лицо, приобретающее услугу/набор услуг, на условиях рекуррентных платежей.
- 1.10. **ФОУ** – Физкультурно-оздоровительные услуги по физической подготовке и физическому развитию; по разработке программ занятий физической культурой, тренировочных планов.
2. **Общие положения.**
- 2.1. Настоящие Правила посещения разработаны с целью обеспечения безопасности жизни и здоровья Членов (Гостей) Клуба, сохранности имущества, устанавливают требования безопасного поведения на территории Клуба, а также общие правила работы Клуба и являются обязательными для соблюдения в равной степени и Членами Клуба, и Гостями Клуба. При упоминании в настоящих Правилах исключительно термина «Член Клуба», соответствующие положения настоящих Правил применяются в равной степени и к Гостям Клуба, даже если они в соответствующем пункте Правил прямо не поименованы, кроме случаев, когда пункт прямо исключает его применение к Гостям Клуба.
- 2.2. По общему правилу, двери Фитнес-клуба (далее – фитнес-клуб, Клуб) открыты для Членов (Гостей) Клуба ежедневно, кроме 1-го и 2-го января, с 7.00 до 23.00. В период со 02 сентября по 30 апреля Администрацией Клуба может устанавливаться специальный режим работы Клуба – с 6.00 до 23.00. Об изменении режима работы Клуба Члены (Гости) Клуба оповещаются путем публикации информации в социальных сетях, либо на сайте Клуба, либо в мобильном приложении по выбору Исполнителей.
В выходные и праздничные дни – с 9.00 до 23.00.
- 2.3. Тарифы, предусматривающие дневные, утренние или иные ограничения во времени посещения, регламентируют время посещения Клуба владельцами данного тарифа. Член Клуба, оплативший Тариф, содержащий временные ограничения пребывания в Клубе, обязан покинуть Клуб до наступления обозначенного времени. При нарушении указанного правила

- Администрация Клуба вправе сократить общий срок действия договора, пропорционально неоплаченному времени посещения, либо потребовать дополнительной оплаты «излишнего» времени в соответствии с условиями договора и настоящих Правил.
- Неоднократное (более одного раза в течение срока действия договора) нарушение указанного требования признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 2.4. Время посещения Клуба по тарифам, ограниченное временем посещения («дневным») устанавливается следующим образом:
- с понедельника по пятницу – с 07.00 до 17.00 (в период со 02 сентября по 30 апреля – с 06.00 до 17.00, в случае изменения режима работы Клуба на указанный период);
 - в субботу и воскресенье – с 09.00 до 23.00;
 - с понедельника по пятницу, если эти дни являются нерабочими праздничными днями в соответствии с Трудовым Кодексом РФ – с 09.00 до 17.00.
- 2.5. Доступ на территорию Клуба осуществляется с использованием пропускной системы, в основе которой лежит считывание биометрических данных Члена (Гостя) Клуба (изображение лица Члена (Гостя) Клуба). В связи с этим Администрация Клуба уведомляет Членов (Гостей) Клуба о том, что отказ от фотографирования Члена (Гостя) Клуба, а также отказ дать согласие Исполнителям либо преждевременный отзыв согласия на обработку биометрических данных сделает для Члена (Гостя) Клуба невозможным получение доступа на территорию Клуба по обстоятельствам, не зависящим от Исполнителя. Указанные действия Членов (Гостей) Клуба квалифицируются как отказ от истребования встречного исполнения, что в соответствии с ч.2 ст.429.4. ГК РФ не является основанием для освобождения Члена (Гостя) Клуба от обязанности по оплате периода, в котором встречное предоставление исполнения не было затребовано Членом (Гостем) Клуба.
- 2.6. Члены и Гости Клуба имеют право пользоваться залами и оборудованием Клуба только в часы его работы и с учетом ограничений, установленных приобретенным тарифом. **Вход в Клуб прекращается за полчаса до его закрытия.**
- 2.7. Въезд на территорию Клуба на личном автомобиле осуществляется через автоматический шлагбаум в отношении лиц, заключивших договор по определенным тарифам. Для проезда на территорию потребуется сообщить сотрудникам Отдела продаж номер Вашего автотранспортного средства для внесения его в базу данных. В случае, если после внесения в базу данных Вашего автотранспортного средства, шлагбаум при подъезде к нему не открывается автоматически, необходимо поднести электронный браслет, выданный в отделе продаж при первоначальном заключении договора, к считывателю, который находится перед шлагбаумом. Члены Клуба обязаны соблюдать дорожные знаки и указатели, установленные на территории Клуба, при въезде и выезде с нее, а также правила кругового движения. Член Клуба имеет право пользования парковкой только в течение времени своего нахождения в Клубе. Парковка автомобилей осуществляется согласно нанесенной разметке. Запрещается парковка на специально отведенных местах для инвалидов при отсутствии соответствующего основания. Вышеприведенные положения данного пункта Правил не распространяются на Гостей Клуба, Гости Клуба, а также родители (сопровождающие) детей, которые занимаются в детских муниципальных группах или секциях, **пользуются гостевой парковкой.**
- 2.8. Член (Гость) Клуба обязуется соблюдать требования службы контроля Клуба, касающиеся парковки автомобиля, а также любые иные требования службы контроля, направленные на обеспечение безопасности Членов (Гостей) Клуба, имущества Клуба или сохранности имущества, расположенного на территории Клуба. Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 2.9. За сохранность и ущерб, причиненный автомобилю, а также за сохранность имущества, находящегося в автомобиле во время его нахождения на парковке, Администрация Клуба ответственности не несет. Браслет является пропуском в Клуб. Поднесите браслет к считывающему устройству турникета и посмотрите в экран монитора. После идентификации личности, турникет автоматически откроется. Отсутствие браслета создает неустраиваемое препятствие для доступа в Клуб по вине Члена (Гостя) Клуба и расценивается как отказ от истребования встречного представления от Исполнителей. Член Клуба не имеет права передавать свой браслет другому лицу для доступа в Клуб.
- 2.10. В целях обеспечения безопасности Членов (Гостей) Клуба, Клуб вправе потребовать для удостоверения личности у любого лица (при входе в Клуб или на территории Клуба) предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение).
- 2.11. Просим Членов (Гостей) Клуба соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях Клуба, а также на прилегающей к Клубу территории. Не разрешается приносить в Клуб продукты питания, медикаменты. Не разрешается выбрасывать (складировать) в мусорные контейнеры, расположенные на прилегающей к Клубу территории, отходы производства и потребления, образовавшиеся не на территории Клуба (привозить/приносить с собой на территорию Клуба мусор/пакеты с мусором и выбрасывать на контейнерной площадке Клуба). Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках. Запрещается вход в Клуб с животными. Также не разрешается проводить праздничные встречи без согласования с Администрацией Клуба. Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 2.12. При посещении Клуба, с целью поддержания санитарной гигиены и чистоты, Члены (Гости) Клуба обязаны при входе в Клуб надевать на уличную обувь бахилы. Они предоставляются Клубом и находятся в специальных контейнерах при входе в Клуб.
- 2.13. Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого одежду и обувь. В верхней одежде и уличной обуви находиться в помещениях Клуба не разрешается. Администрация Клуба вправе не допустить Члена (Гостя) Клуба на тренировку в уличной обуви, а также в плавательный бассейн при отсутствии специальной обуви (сланцы), плавательного костюма (купальника) и плавательной шапочки.

- 2.14. При каждом посещении фитнес-клуба Члену Клуба выдается в пользование одно полотенце (по просьбе Члена Клуба в любое время посещения клуба администратор рецепции производит его замену). Полотенце используется исключительно для вытирания тела после принятия душа либо выхода из бассейна, а также в случаях занятий в тренажерном зале, залах групповых программ либо пребывания в термальной комнате, сауне, хаммаме. Запрещено использовать полотенце вместо коврика (стелить полотенце под ноги). Клубом может быть предоставлена услуга аренды дополнительного полотенца с внесением предоплаты в соответствии с прайс-листом. Использование дополнительного полотенца осуществляется с учетом положений и запретов, установленным настоящим пунктом.
- 2.15. При посещении фитнес-клуба в период с сентября по апрель включительно (исходя из погодных условий данный период может быть как увеличен, так и сокращен) с целью наиболее комфортного пребывания на территории фитнес-клуба Члены и Гости Клуба обязаны оставлять верхнюю одежду в гардеробе. При сдаче верхней одежды в гардероб запрещается оставлять в карманах личные вещи и ценности, за сохранность таких вещей Администрация Клуба ответственности не несет. В условиях отсутствия в Клубе гардероба (временного запрета на функционирование гардероба), Члены и Гости Клуба оставляют верхнюю одежду в ящиках раздевалок.
- 2.16. Вход в залы Клуба со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками не допускается. Члены и Гости Клуба оставляют спортивные сумки, пакеты, рюкзаки в ящиках раздевалок.
- 2.17. Шкафчики раздевалок оборудованы электронными замками. Член Клуба может выбрать любой свободный (открытый) шкафчик. При поднесении браслета к замку, последний закрывается и может быть открыт только браслетом Члена (Гостя) Клуба, закрывшего его. Клуб не несет ответственности за сохранность ценных вещей, оставленных в ящиках раздевалки.
- 2.18. Клубом предоставляется услуга аренды шкафа в раздевалке с внесением предоплаты в соответствии с прайс-листом. Предоплата вносится за 1 календарный месяц. Отдельный договор аренды не заключается. Фактом оплаты Член Клуба соглашается с условиями аренды, указанными в настоящих Правилах. В арендном шкафу запрещено хранить продукты, ценные вещи: телефоны, драгоценности, деньги и т.д., его предназначение – хранение спортивной одежды и обуви, спортивных аксессуаров. Член Клуба несет ответственность за использование арендного шкафа не по назначению, за безопасность других Членов Клуба, пожарную безопасность, гигиену, отсутствие неприятных запахов. Клуб не несет ответственности за сохранность вещей, оставленных в арендном шкафу. При выходе из Клуба арендатор – Член Клуба обязан оставить арендный шкаф в закрытом состоянии. **Уборка арендного шкафа производится без предварительного уведомления арендатора – Члена Клуба 1 раз в месяц в ночное время с четверга на пятницу на третьей неделе месяца – в женской раздевалке; на четвертой неделе месяца – в мужской раздевалке.** По истечении оплаченного срока аренды, при неоплате аренды на новый срок, а также при отсутствии письменного уведомления со стороны Члена Клуба о намерении продолжать арендовать шкаф, содержимое шкафа изымается по описи, вещи хранятся Клубом в течение 1 месяца и затем передаются в благотворительные организации или уничтожаются на основании акта, составленного Клубом.
- 2.19. В период нахождения в Клубе Членам (Гостям) Клуба рекомендуется внимательно относиться к своим личным вещам: не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. Личные вещи и одежда Члена (Гостя) Клуба должны храниться в шкафчиках раздевалок.
- 2.20. Для хранения ценных вещей предусмотрены специальные сейфы, которые закрываются также при помощи браслета. За сохранность ценных вещей, оставленных вне сейфовых ячеек, Клуб ответственности не несет.
- 2.21. Забытые вещи хранятся Клубом в течение месяца и затем передаются в благотворительные организации или уничтожаются на основании акта, составленного Клубом.
- 2.22. В случае утраты, порчи браслета, полотенца, номерка от гардероба взимается оплата согласно прайс-листу, расположенному на стойке рецепции.
- 2.23. Оплата за Услуги Клуба принимается в рублях: в безналичной форме при оплате через сайт или мобильное приложение, в безналичной и наличной форме в кассе на рецепции Клуба и терминалах самообслуживания.
- 2.24. Оплата за Услуги, оказанные Члену Клуба или Гостю на территории Клуба, может быть произведена только в кассе фитнес-клуба.
- 2.25. Стоимость дополнительных услуг, не включенных в приобретенный тариф, определяется прайс-листом, действующим на момент обращения Члена (Гостя) Клуба за соответствующей услугой.
- 2.26. После оплаты членства и до начала занятий Член Клуба должен пройти в обязательном порядке обследование в кабинете тестирования фитнес-клуба. Администрация Клуба в лице специалиста по фитнес-тестированию вправе рекомендовать не посещать отдельные занятия. При наличии у специалиста по фитнес-тестированию предположений о том, что по медицинским показаниям Члену Клуба противопоказаны (запрещены) определенные занятия, Администрация Клуба вправе ограничить объем предоставляемых Услуг до момента предоставления Членом Клуба справки из медицинского учреждения об отсутствии соответствующих противопоказаний. Все риски причинения вреда своему здоровью в процессе самостоятельных занятий Член Клуба принимает на себя. При продлении договора Член Клуба должен пройти в обязательном порядке обследование в кабинете тестирования фитнес-клуба до начала занятий. Член Клуба обязан незамедлительно уведомить Администрацию Клуба о возникновении у Члена Клуба любых противопоказаний или ограничений посещения Клуба в целом или отдельных занятий (мероприятий), проводимых в Клубе.
- 2.27. После оплаты тарифа, Член (Гость) Клуба должен предоставить медицинскую справку об отсутствии кожных и грибковых заболеваний, передающихся контактным способом, либо пройти медицинский осмотр кожных покровов и ногтевых пластин в Клубе. Срок действия медицинской справки либо осмотра у врача в Клубе составляет 1 год. По истечении срока действия справки/осмотра, соответствующая справка предоставляется (осмотр проводится) вновь. Несовершеннолетние Члены Клуба, не достигшие 12 лет, 1 раз в 6 месяцев предоставляют медицинскую справку об отсутствии заражения энтеробиозом. Если Членом (Гостем) Клуба не был пройден соответствующий осмотр (не предоставлена справка), то Администрация Клуба в целях обеспечения безопасности и сохранения здоровья Членов (Гостей) Клуба вправе ограничить доступ Члена Клуба к услугам Клуба на период до устранения нарушения (прохождения осмотра, получения справки). Уклонение

- Члена Клуба от прохождения осмотра (предоставления справки) признается отказом абонента (Члена (Гостя) Клуба) от истребования встречного предоставления от Исполнителей, что в соответствии с ч.2 ст.429.4. ГК РФ не освобождает Члена (Гостя) Клуба от внесения оплаты за период, в течение которого не было истребовано исполнение (за период необоснованного уклонения Члена Клуба от прохождения осмотра (предоставления необходимой справки)).
- 2.28. Во избежание травм и нанесения вреда здоровью Членам (Гостям) Клуба рекомендуется посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие уровню подготовленности. В случае, если у Члена Клуба имеются сомнения в выборе уровня занятий по степени подготовленности, рекомендуется сделать выбор в пользу занятий с меньшим требуемым уровнем подготовленности, либо до начала занятий проконсультироваться со специалистом.
 - 2.29. Члены (Гости) Клуба должны иметь с собой либо получить на рецепции Клуба до начала любого вида занятий полотенце. Использование полотенца для подстилания на тренажеры в тренажерных залах, коврики для занятий в групповых программах, на полки в термальных комнатах является обязательным. Обращаем Ваше внимание на то, что в случае отсутствия полотенца, дежурный инструктор соответствующей зоны вправе ограничить доступ Члена Клуба к занятиям в соответствующей зоне до устранения нарушения.
 - 2.30. Нарушение требований настоящих Правил посещения Клуба, Правил пользования оборудованием Клуба, требований безопасности (электробезопасности, пожарной безопасности и т.д.) не допускается, так как это может привести к причинению вреда жизни, здоровью и (или) имуществу Члена (Гостя) Клуба, а также имуществу Клуба.
 - 2.31. Члены (Гости) Клуба несут материальную ответственность за утрату или порчу (умышленную и (или) по неосторожности) используемого оборудования, инвентаря, предметов интерьера, мебели, отделки и обязаны возместить ущерб, причиненный ими Клубу в денежной форме из расчета фактической стоимости поврежденного или утраченного имущества.
 - 2.32. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный действиями (бездействием) третьих лиц, а также, если причиной нанесения вреда, в том числе жизни и здоровью, стало нарушение правил пользования тренажерами, правил безопасности на воде, правил пользования оборудованием Клуба, а также положений настоящих Правил.
 - 2.33. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена (Гостя) Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у Члена (Гостя) Клуба до момента посещения.
 - 2.34. При посещении Клуба Член (Гость) Клуба обязуется соблюдать рекомендации инструкторов о продолжительности и интенсивности занятий. Член (Гость) Клуба подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для посещения Клуба и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья, здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Член (Гость) Клуба обязуется самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (в том числе воздержаться от посещения Клуба при наличии вирусных, хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов) и не ставить под угрозу свое здоровье и здоровье окружающих его людей.
 - 2.35. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Члена (Гостя) Клуба и травмами, полученными в результате любых занятий, предлагаемых в Клубе, в том числе занятий в тренажерном зале, бассейне, залах групповых программ и т.д. Член Клуба полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Член Клуба не вправе требовать от Клуба какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Члена (Гостя) Клуба, как в течение срока действия договора, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.
 - 2.36. Член (Гость) Клуба обязуется сопровождать на всей территории Клуба детей в возрасте до 14 лет, пришедших с ним.
 - 2.37. В целях обеспечения безопасности, Членам (Гостям) Клуба запрещено входить в служебные помещения Клуба и другие технические помещения, самостоятельно регулировать, включать или выключать любое инженерно-техническое или другое оборудование. **Проведение указанных манипуляций может быть смертельно опасно!!!** Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
 - 2.38. После окончания тренировок необходимо вернуть использованное оборудование в специально отведенные места.
 - 2.39. Члены (Гости) Клуба на территории Клуба могут пользоваться услугами только работников Клуба. Проведение персональных тренировок Членами (Гостями) Клуба не разрешается вне зависимости от того, являются ли такие персональные тренировки платными либо бесплатными, а также вне зависимости от того, в отношении кого они проводятся (родственников, друзей, коллег, знакомых и т.д.). Использование помещений Клуба Членами (Гостями) Клуба с целью извлечения доходов или иной выгоды не допускается. Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
 - 2.40. Самостоятельное использование музыкальной и другой специализированной аппаратуры Клуба не разрешается. В случае необходимости использовать, включить/выключить какую-либо аппаратуру или оборудование, необходимо обратиться с соответствующей просьбой к сотрудникам Клуба, которые либо окажут содействие Члену (Гостю) Клуба, либо разъяснят, по какой причине удовлетворение соответствующей просьбы в данный момент недопустимо или затруднительно.
 - 2.41. Кино- и фото-съемка в Клубе без специальной договоренности с Администрацией Клуба не допускается. Кино- и фото-съемка занятий, проводимых по программе LesMills Членами (Гостями) Клуба не допускается ни при каких обстоятельствах. Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
 - 2.42. Все помещения Клуба, а также прилегающая территория являются зонами, свободными от курения.
 - 2.43. Членам и Гостям Клуба запрещается появляться на территории Клуба в состоянии алкогольного опьянения, распивать спиртные напитки на территории Клуба, агрессивно вести себя по отношению к сотрудникам Клуба, иным Членам (Гостям) Клубам и любым третьим лицам или имуществу Клуба, умышленно портить имущество Клуба или третьих лиц,

- нецензурно браниться, а также совершать иные аморальные либо противоправные действия, нарушающие общественный порядок, нормы морали и нравственности. Обращаем внимание Членов (Гостей) Клуба на то, что нарушение указанного пункта Правил является безусловным основанием для выдворения нарушившего Члена Клуба с территории Клуба, а также ограничения Члену (Гостю) Клуба доступа к услугам Клуба до устранения соответствующих нарушений. Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 2.44. Член (Гость) Клуба имеет право направлять Клубу свои мнения, предложения и рекомендации.
- 2.45. Клуб не несет ответственности за любые технические неудобства, связанные с проведением городскими властями или городскими коммунальными службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.
- 2.46. Администрация Клуба не несет ответственности перед Членом (Гостем) Клуба за приостановку или прекращение работы Клуба, обусловленные действием обстоятельств непреодолимой силы, т.е. чрезвычайных и непредотвратимых обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон и которые нельзя предвидеть или избежать: объявленная или фактическая война, гражданские волнения, террористические акты, эпидемии (распространение инфекции), блокада, пожары, землетрясения, наводнения и другие природные стихийные бедствия, а также издание актов государственных органов и прочие явления форс-мажорного характера.
- 2.47. Во время проведения клубных мероприятий (включая групповые занятия на кардио-тренажерах) посещение зон оказания Услуг может быть временно ограничено, полностью или частично.
- 2.48. Клуб оставляет за собой право в течение года полностью закрывать Клуб для проведения технических и иных клубных мероприятий на срок не более 10 (десяти) календарных дней в году. Дни такого закрытия не компенсируются.
- 2.49. Клуб оставляет за собой право в течение года полностью закрывать отдельные зоны (отдельные помещения) Клуба (в т.ч. зоны бассейнов) для проведения ремонтных и профилактических работ на срок не более 30 (тридцати) дней в году (в отношении каждой зоны (помещения)). Дни такого закрытия не компенсируются. В случае закрытия отдельных зон свыше 30 (тридцати) дней, Член Клуба вправе обратиться в Администрацию Клуба с заявлением о продлении срока действия договора («заморозки») на срок – с момента истечения 30-ти дневного срока закрытия отдельной зоны и до восстановления возможности ее посещения, либо продолжать посещать Клуб в общем порядке, без компенсации дней закрытия данной зоны.
- 2.50. Члены Клуба вправе пользоваться перечнем Услуг Клуба в соответствии с видом членства, определенным тарифом, Договором и дополнительными услугами за отдельную плату. В течение срока действия Договора перечень услуг, оказываемых Клубом, может изменяться по усмотрению Клуба.
- 2.51. Член (Гость) Клуба может пользоваться дополнительными услугами Клуба, не входящими в стоимость оплаченного тарифа, в соответствии с условиями их предоставления. Дополнительные услуги оказываются на условиях полной предоплаты.
- 2.52. Прайс-лист на дополнительные услуги размещается на рецепции Клуба. Осуществляя предоплату дополнительной услуги, Член (Гость) Клуба выражает свое согласие на ее оказание за дополнительную плату сверх оплаченной стоимости тарифа.
- 2.53. В случае, когда Член (Гость) Клуба не воспользуется правом посещения Клуба в течение действия Договора и в соответствии с установленным Тарифом, Клуб освобождается от исполнения обязательств, предусмотренных Договором. При этом Член (Гость) Клуба в соответствии с ч.2 ст.429.4. ГК РФ не освобождается от обязанности внести оплату за весь период действия абонентского договора, несмотря на то, что им не было истребовано встречное представление. Член Клуба не вправе требовать возврата всей или части стоимости Услуг, в том числе в случае, когда Член Клуба по независящим от Администрации Клуба обстоятельствам не воспользуется правом истребовать от Исполнителя Услуги, предусмотренные его тарифом, в течение всего или части срока действия Договора.
- 2.54. Член Клуба вправе приостановить срок действия договора (воспользоваться «заморозкой») в мобильном приложении, на сайте Клуба либо путем подачи заявления в отдел продаж фитнес-клуба (лично либо путем направления по электронной почте), в случае, если это предусмотрено соответствующим Тарифом, на условиях и на срок, определенные Тарифом. Предоставление «заморозки» по телефонному звонку в отдел продаж Клуба не осуществляется. Предоставление «заморозки» «задним числом» (то есть за период, предшествующий дате подачи заявления/направления письменного заявления по электронной почте) не допускается. Предоставление Услуг возобновляется по истечении указанного при заморозке срока, а при посещении Клуба Членом Клуба в период заморозки, заморозка прекращается с даты, предшествующей дате посещения Клуба. В случае приостановки оказания Услуг срок действия договора автоматически пролонгируется на срок приостановления оказания Услуг.
- 2.55. Члены Клуба, оформившие контракт сроком от 1 месяца (в том числе на условиях автоматической пролонгации при условии предоплаты за следующий период), могут воспользоваться платной «заморозкой». Стоимость услуги по платной «заморозке» определяется прайс-листом.
- 2.56. Правила Клуба, иные локальные нормативные акты и текущие административные объявления, размещенные в Клубе в общедоступных местах, на информационных стендах, на сайте Клуба и (или) в мобильном приложении обязательны для соблюдения Членами (Гостями) Клуба наряду с настоящими Правилами.
- 2.57. В случае необходимости допускается введение Администрацией Клуба иных положений, не предусмотренных настоящими Правилами. Администрация Клуба имеет право в одностороннем порядке вносить изменения в настоящие Правила, в том числе путем размещения новой редакции Правил на сайте Клуба в сети Интернет и в мобильном приложении. Информация об изменениях настоящих Правил может также размещаться на информационном стенде на рецепции Клуба путем замены утратившей силу редакции Правил на действующую. Изменения вступают в силу с момента размещения новой редакции Правил на сайте Клуба в сети Интернет и (или) в мобильном приложении и не требуют заключения дополнительного соглашения к договору с Членом (Гостем) Клуба.
- 2.58. Деятельность Клуба основывается на принципах равенства, взаимоуважения, равноправия и адекватного отношения к его Правилам со стороны всех Членов иGuestов Клуба.
3. **Правила посещения большого и малого бассейнов.**
- 3.1. В большом бассейне имеется 6 дорожек для плавания.

- Нумерация дорожек по порядку, с 1-ой по 6-ую, производится от окон к выходу из мужской раздевалки.
На 1-ой и 2-ой дорожках проводятся персональные тренировки и групповые занятия.
Дорожки номер 3 и 4 используются для профессиональных занятий спортивным плаванием.
Дорожки под номерами 5 и 6 предназначены для свободного неспортивного плавания.
- 3.2. Администрация Клуба просит обращать внимание на функциональное зонирование дорожек и выбирать дорожку согласно уровню подготовки Члена (Гостя) Клуба и выбранному занятию.
- 3.3. Перед посещением бассейна необходимо принять душ.
- 3.4. Нахождение в душевых, термальной комнате, бассейне возможно при наличии специальной обуви: сланцев, резиновых тапочек и т.п.
- 3.5. В душевых запрещается пользоваться любыми средствами, содержащими мелкие абразивные частицы, не растворяющиеся в воде (в т.ч. скрабами и пр.), бритвенными принадлежностями, во избежание причинения неудобства другим Членам Клуба, посещающим душевые, а также с целью предупреждения засоров канализационных сетей.
- 3.6. В раздевалках запрещается сушить белье, полотенца на батареях и (или) путем развешивания.
- 3.7. Запрещается пользоваться кремами и другими средствами перед посещением бассейна.
- 3.8. Посещать занятия в бассейне можно только в плавательной шапочке, купальном костюме и только при наличии допуска специалиста по тестированию.
- 3.9. Выбирать дорожку для плавания необходимо согласно уровню своей подготовленности и скоростным рекомендациям, размещенным на указателях. Просим соблюдать скоростные рекомендации и функциональное зонирование дорожек. Будьте взаимно вежливы. Если Вы видите, что скорость занимающихся на дорожке существенно отличается от Вашей, смените дорожку на ту, где Вы сможете комфортно плыть в общем потоке.
- 3.10. Во время плавания необходимо придерживаться правой стороны дорожки.
- 3.11. Не производить обгон других занимающихся плаванием в районе красных поплавок.
- 3.12. **В бассейне запрещается:**
- оставлять детей без присмотра;
 - нахождение в не предназначенной для этого одежде и обуви;
 - прыгать в воду при недостаточной глубине воды либо при нахождении вблизи других пловцов;
 - бегать по обходным дорожкам бассейна и прыгать в воду с бортиков.
- Прыжки в воду со стартовых тумб в специально отведенных зонах бассейна допускаются только с разрешения дежурного инструктора бассейна.
- использовать оборудование бассейна не по назначению;
 - проносить с собой еду и напитки;
 - плавать с жевательной резинкой во рту;
 - плавать поперек плавательных дорожек;
 - сидеть, висеть на разделительных дорожках;
 - долго оставаться под водой при нырянии;
 - загоразивать место отталкивания;
 - производить одновременное отталкивание от бортика двум занимающимся, находящимся на одной дорожке.
- Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 3.13. Групповые занятия по аква-аэробике проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией Клуба, с уведомлением Членов Клуба посредством размещения информации на сайте или в мобильном приложении, либо на информационных стендах Клуба. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут дает право инструктору не допустить Члена (Гостя) Клуба на проводимое занятие. Правила посещения групповых занятий могут быть указаны дополнительно в расписании, размещенном на рецепции фитнес-клуба.
- 3.14. Во время проведения групповых занятий в бассейне зона для свободного плавания может быть ограничена.
- 3.15. Администрация вправе поменять заявленного в расписании инструктора и внести изменения в расписание групповых занятий в любое время. Информация о внесении изменений в расписание размещается на сайте или в мобильном приложении, либо на информационных стендах Клуба.
- 3.16. После посещения бассейна необходимо принять душ.
- 3.17. Самостоятельное посещение малого бассейна (свободное плавание) запрещено. Занятия в малом бассейне проводятся только по расписанию в присутствии инструктора.
4. **Правила посещения термальной комнаты (сауны).**
- 4.1. Максимальная температура в термальной комнате составляет 90 С°.
- 4.2. При посещении термальной комнаты категорически запрещается:
- плескать на каменку воду и ароматизаторы;
 - накрывать каменку посторонними предметами;
 - оставлять детей в термальной комнате без присмотра родителей. Посещение термальной комнаты детьми в возрасте до 13 лет включительно разрешено только в сопровождении взрослых;
 - сушить белье;
 - вставать на деревянные пологи (скамьи) в обуви;
 - использовать ароматизированные средства, бритвенные принадлежности, скрабы, щетки, маски, краску для волос во избежание создания неудобств другим Членам (Гостям) Клуба и повреждения имущества Клуба.
- Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 4.3. При посещении термальной комнаты в мокрых купальниках и плавках в обязательном порядке необходимо стелить полотенца на скамью.

- Во время нахождения в термальной комнате следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки – это может вызвать сильные ожоги.**
- 4.4. **Внимание! Слишком долгое пребывание в термальной комнате вызывает повышение температуры тела, что может быть опасно для здоровья Члена Клуба.**
- 4.5. После посещения сауны необходимо принять душ.
5. **Правила посещения турецкой бани (хаммама).**
- 5.1. Перед началом сеанса примите душ. Это относится к правилам общей гигиены, которым следовать обязательно.
- 5.2. Оптимальное количество заходов – 2-3, продолжительностью по 8-10 минут. В хаммаме находится раковина с краном и ковш для обработки скамьи. По окончании каждого захода рекомендуется освежаться под душем.
- 5.3. Принимать пищу следует за 1,5-2 часа до посещения хаммама.
- 5.4. **При посещении хаммама категорически запрещается:**
- оставлять детей в хаммаме без присмотра родителей. Посещение хаммама детьми в возрасте до 14 лет разрешено только в сопровождении взрослых;
 - использовать ароматизированные средства, бритвенные принадлежности, скрабы, щетки, маски, краску для волос во избежание создания неудобств другим Членам Клуба;
 - приближаться или прикасаться к форсункам, осуществляющим выпуск горячего пара, так как прикосновение к форсункам может вызывать ожоги;
 - поливать датчики холодной водой, выдирать, ломать, заклеивать датчики, форсунки либо иные элементы оборудования парогенератора.
- Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 5.5. **Внимание! Подача горячего пара является технологической особенностью данного оборудования. Подача пара производится в автоматическом режиме, в связи с чем, во избежание получения ожога во время посещения хаммама необходимо обращать внимание на расположение форсунок для подачи горячего пара, поскольку их расположение (чуть выше уровня пола) предусмотрено в разных местах для равномерности распределения пара. Схема расположения форсунок вывешена на информационном стенде у входа в хаммам.**
- 5.6. **Внимание! Слишком долгое пребывание в хаммаме вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.**
6. **Правила посещения тренажерного зала, кардио-зоны, зоны функционального тренинга, студии кинезиса, зоны единоборств, зоны настольного тенниса.**
- 6.1. В целях обеспечения безопасности перед началом занятий в тренажерном зале Членам (Гостям) Клуба необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией по эксплуатации каждого применяемого тренажера. Инструкция по эксплуатации нанесены на корпус тренажера, расположены на стенах тренажерного зала.
- 6.2. Необходимо выбирать тренажеры, веса и методики упражнений, соответствующие уровню подготовленности. В случае если ранее Член (Гость) Клуба не занимался в тренажерном зале/с конкретным тренажером, не может оценить уровень своей подготовленности, не может найти либо разобраться с инструкцией к конкретному тренажеру, в целях обеспечения собственной безопасности, Члену (Гостю) Клуба рекомендуется приобрести дополнительную услугу в виде занятия с персональным тренером (инструктором)¹. Персональное занятие с тренером позволит с профессиональной точки зрения оценить уровень подготовленности, получить необходимую информацию о порядке использования каждого тренажера, а также составить эффективную и безопасную для здоровья программу занятий.
- 6.3. В целях безопасности Членов (Гостей) Клуба не разрешается нахождение в тренажерном зале в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, либо иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Занятия в залах с обнаженным торсом также не допускаются. Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 6.4. Во время посещения занятий рекомендуется перевести мобильные средства связи в режим «без звука».
- 6.5. При работе на тренажерах в обязательном порядке необходимо использовать полотенца (помещать на скамейки и другие поверхности, которые соприкасаются с телом).
- 6.6. Упражнения с максимальными весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя, из-за головы, др.) допускается выполнять строго под наблюдением инструктора (тренера).
- 6.7. Не разрешается бросать на пол диски, гантели и другое оборудование. По окончании тренировки необходимо убрать за собой оборудование.
- 6.8. В соответствии с этическими правилами и из уважения к другим Членам (Гостям) Клуба необходимо контролировать себя и воздерживаться от громких звуков и ненормативной лексики при выполнении упражнений.
- 6.9. Во время занятий Член (Гость) Клуба обязан соблюдать аккуратность: помещать бутылки с водой только на полки, не проливать воду на пол. Во избежание травм немедленно сообщать о пролитой воде дежурному инструктору.
- 6.10. При занятиях на тренажерах и со свободными весами Члены (Гости) Клуба должны устанавливать вес и делать то количество подходов, которое соответствует их функциональным возможностям. Перед началом занятий необходимо провести разминку.
- 6.11. Женщинам рекомендуется закалывать волосы.
- 6.12. Необходимо беречь руки и ноги от контакта с движущимися частями тренажера, тросами, не допускать попадания предметов вовнутрь.
- 6.13. Необходимо контролировать технику выполнения упражнений.

¹ Приобретение данной услуги не является обязательным условием для посещения тренажерного зала. Член Клуба имеет право посещать тренажерный зал, если это предусмотрено приобретенным Членом Клуба тарифом без приобретения дополнительной услуги.

- 6.14. Разбирать или нагружать стоящую на стойках штангу нужно снимая или надевая диски попеременно, при этом избегать перевешивания (это может привести к травме и поломке оборудования).
- 6.15. Перед упражнением «жим ногами» необходимо убедиться, что стопы находятся в пазах.
- 6.16. Во время занятий во всех зонах тренажерного зала запрещается:
- держать в карманах одежды острые, колющие и бьющиеся предметы;
 - поднимать штангу без использования замков;
 - передвигать тренажеры;
 - нарушать технику безопасности и технику выполнения упражнений.
- Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном, одностороннем порядке.
- 6.17. Во время занятий малых групп в зоне, предназначенной для функционального тренинга, самостоятельные занятия на тренажерах, специально обозначенных предупредительными табличками, запрещены.
- 6.18. Зал кинезиса может быть использован только для персональных тренировок.
- 6.19. В зоне единоборств Член (Гость) Клуба может заниматься как на групповых тренировках, входящих в бесплатное расписание, так и самостоятельно. Проведение спаррингов в отсутствие инструктора запрещается. Член (Гость) Клуба должен относиться бережно к используемому инвентарю и оборудованию. Оборудование должно быть использовано только по прямому назначению. Запрещается использование ударов и приемов, которые могут нанести материальный ущерб оборудованию. Удары ногами по боксерским мешкам и другим снарядам наносятся босиком.
- 6.20. Во время проведения секций и персональных тренировок в зонах, предназначенных для единоборств, самостоятельные занятия могут быть ограничены.
- 6.21. Во время проведения коммерческих групповых уроков по расписанию в любой зоне, самостоятельные занятия могут быть ограничены.
- 6.22. Во время занятий в зоне настольного тенниса запрещается:
- садиться на теннисные столы;
 - ставить на столы посторонние предметы;
 - наносить ущерб оборудованию.
- Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 6.23. Ракетки и мячики для игры в настольный теннис Клубом не предоставляются.
- 7. Правила посещения залов групповых программ (большой и малый залы, студия сайкла, студия персонального тренинга).**
- 7.1. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, либо иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Занятия в специальных классах (йога, пилатес, восточные практики) проводятся босиком. Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 7.2. Запрещается держать в карманах одежды острые, колющие, режущие и бьющиеся предметы. Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 7.3. При использовании при проведении группового занятия ковриков Клуба, подстилание на них личного полотенца является обязательным.
- 7.4. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией Клуба. Информация об изменении расписания размещается на сайте или в мобильном приложении, либо на информационных стендах Клуба. На занятия необходимо приходиться по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более, чем на 10 минут, а также несоответствие уровня подготовки, дают право инструктору не допустить Члена (Гостя) Клуба на проводимое занятие. Часть тренировок в расписании групповых программ проводится по предварительной записи. Информация о тренировках, требующих предварительной записи, размещается в личном кабинете на сайте и в мобильном приложении. Их количество и направления определяет Администрация Клуба. Количество и время проведения тренировок по записи Администрация Клуба вправе изменять в одностороннем порядке.
- 7.5. Администрация Клуба вправе поменять заявленного в расписании инструктора и внести изменения в расписание групповых занятий в любое время в одностороннем порядке.
- 7.6. Во время занятий Член Клуба обязан соблюдать аккуратность: помещать бутылки с водой только на полки, не проливать воду на пол. Во избежание травм немедленно сообщать о пролитой воде инструктору.
- 7.7. Во время выполнения упражнений в положении лежа необходимо стелить на коврик полотенце.
- 7.8. На групповых занятиях запрещается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
- 7.9. Запрещается самостоятельно включать и использовать музыкальную аппаратуру, находящуюся в залах.
- 7.10. Запрещается резервировать места в залах групповых программ, за исключением разрешенных Администрацией Клуба случаев бронирования.
- 7.11. На групповые занятия по Аэро-Йоге допускаются Члены Клуба, прошедшие не менее трех персональных тренировок по данному направлению (при этом подарочная тренировка не может быть использована в качестве персональной тренировки).
- 7.12. Использовать мобильные средства связи в залах групповых программ не разрешается. При нарушении указанного требования, инструктор групповых программ вправе удалить нарушителя из зала групповых программ.
- 7.13. Запрещено использовать косметические, медицинские, парфюмерные и иные средства с сильными и резкими запахами. При нарушении указанного требования, инструктор групповых программ вправе удалить нарушителя из зала групповых программ.

программ.

8. **Правила предоставления персональных тренировок.**

- 8.1. Персональные тренировки не входят в цену тарифа, подлежат дополнительной оплате в соответствии с Прайс-листом на дополнительные услуги и предоставляются после их оплаты и списания.
- 8.2. Персональные тренировки могут быть приобретены по одной или блоками по 5, 8 или 10 тренировок.
- 8.3. Тренировки с персональным тренером начинаются после списания услуги и получения тренером на руки квитанции (предчека) либо получения тренером сведения в мобильном приложении об оплате и списании тренировки. Тренер (инструктор) не вправе начинать тренировку без подтверждения оплаты и списания тренировки.
- 8.4. Все тренировки, приобретенные в блоках из 5, 8 или 10 занятий, имеют ограниченный срок действия (услуги должны быть истребованы в течение определенного промежутка времени): 5 тренировок – 30 дней, 8 и 10 тренировок – 60 дней. В случае, если в течение указанного времени тренировки, включенные в блок, не были истребованы либо были истребованы не в полном объеме, по обстоятельствам, не зависящим от Клуба, обязанности Исполнителей признаются исполненными в полном объеме, при этом услуги подлежат оплате в полном объеме в соответствии с ч.2 ст.429.4. ГК РФ.
- 8.5. Опоздание на тренировку не является основанием для увеличения её продолжительности. Продолжительность персональной тренировки составляет от 30 минут до 60 минут в зависимости от вида оплаченной услуги.
- 8.6. Отмена персональной тренировки возможна не менее, чем за 12 часов до ее начала. Если тренер не был своевременно предупрежден об отмене (переносе) тренировки, или Член Клуба не пришел в согласованное с тренером и зарезервированное время, тренировка засчитывается как проведенная, и ее стоимость возврату не подлежит. Если тренировка, на которую Член Клуба не явился без предупреждения за 12 часов, не была ранее оплачена, то такая тренировка считается проведенной без оплаты и подлежит оплате Членом Клуба при следующем визите в Клуб.
- 8.7. В случае невозможности проведения тренировок с тренером, с которым была достигнута первоначальная договоренность, или по желанию Члена Клуба Администрация Клуба предоставляет для занятий другого тренера.
- 8.8. Занятия в малых группах оплачиваются блоками из 10 занятий одновременно. Тренировка участнику малой группы, не явившемуся на занятие вместе с остальными членами группы, считается проведенной. Отмена занятия происходит только по обоюдному согласию всех участников группы не менее чем за 12 часов до назначенного времени проведения тренировки.

9. **Правила посещения солярия.**

- 9.1. Услуги солярия являются дополнительными услугами Клуба и в стоимость Услуг, оказываемых по Тарифу, не входят.
- 9.2. Солярии расположены в мужской и женской раздевалках. Рядом с соляриями расположены правила использования и запуска.
- 9.3. Программу загара в солярии Члену (Гостю) Клуба необходимо подбирать индивидуально в соответствии с собственным типом кожи.
- 9.4. После завершения сеанса загара солярию необходимо охладить лампы в течение 3 минут.
- 9.5. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов, далее время между сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.
- 9.6. Рекомендуется использовать косметические средства, специально разработанные для загара в солярии и после него. При загаре необходимо защищать глаза с помощью специальных защитных очков.
- 9.7. В солярии рекомендуется загорать в плавках, женщинам необходимо закрывать грудь (для удобства можно использовать одноразовые стикини).
- 9.8. До посещения солярия, а также, если сеансы загара вызывают какую-либо нежелательную реакцию, необходимо проконсультироваться с врачом.

10. **Правила посещения массажного кабинета.**

- 10.1. Услуги массажного кабинета являются дополнительными услугами фитнес-клуба и в стоимость оплаченного тарифа не входят.
- 10.2. Услуги массажного кабинета оказываются по предварительной записи. Запись на первый сеанс проводится на ресепции фитнес-клуба. Все последующие посещения планируются в день посещения очередного сеанса массажа. Оплата за процедуру массажа производится на ресепции перед процедурой.
- 10.3. На массаж необходимо приходить вовремя. В случае опоздания Члена (Гостя) Клуба на проведение процедуры, продолжительность сеанса на время опоздания не продлевается, так как любое изменение в расписании массажиста негативно повлияет на других Членов Клуба.
- 10.4. Перед началом процедуры массажа необходимо заранее снять цепочки, кольца и другие украшения, так как они мешают полноценному выполнению массажных манипуляций. Женщинам не рекомендуется наносить макияж перед массажем.
- 10.5. Если по каким-то причинам Вы не можете прийти на сеанс в запланированное время, пожалуйста, сообщите об изменениях по телефонам: 35-37-97, 93-96-85, не позднее, чем за 4 часа до начала процедуры.
- 10.6. Оповещайте массажиста о любых изменениях самочувствия и сообщайте о каких-либо текущих недомоганиях.
- 10.7. Перед сеансом массажа для предупреждения неприятных осложнений на коже рекомендуется принять душ. Обязательно нужно принимать душ и после процедуры массажа для того, чтобы смыть остатки массажного масла или крема.

11. **Правила посещения Клуба детьми.**

- 11.1. Настоящие Правила посещения Клуба и зоны бассейнов в полном объеме обязательны как для взрослых Членов (Гостей) Клуба, так и для детей. Настоящий раздел Правил устанавливает только специфические (дополнительные) требования для детей, посещающих Клуб. Родители (законные представители) обязаны довести до несовершеннолетних содержание настоящих Правил и необходимость их соблюдать. Законные представители несовершеннолетнего в полном объеме несут за него ответственность, в том числе за неукоснительное соблюдение несовершеннолетним требований настоящих Правил.
- 11.2. Дети в возрасте до 3 лет в Клуб не допускаются.
- 11.3. Дети в возрасте с 3 до 13 лет включительно посещают Клуб при заключении дееспособным лицом (законным

- представителем) договора в интересах несовершеннолетнего и только в сопровождении законных представителей (уполномоченных ими лиц), являющихся Членами Клуба, либо уполномоченных сотрудников Клуба (в случаях, установленных настоящими Правилами, другими локальными актами Клуба).
- 11.4. В случае установления факта нахождения на территории фитнес-клуба детей в возрасте от 3 до 13 лет включительно без сопровождения родителей или уполномоченных лиц, Клуб вправе прекратить оказание Услуг и попросить несовершеннолетнего покинуть Клуб, а в случае системности нарушений (более 1 раза за время действия договора) — расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке.
- 11.5. Несовершеннолетние в возрасте с 14 до 17 лет (включительно) вправе самостоятельно (без сопровождения совершеннолетнего уполномоченного взрослого) посещать фитнес-клуб только с письменного разрешения законного представителя, оформляемого в отделе продаж Клуба при заключении договора с таким несовершеннолетним (либо в интересах несовершеннолетнего)
- 11.6. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье детей на территории фитнес-клуба, за исключением случаев причинения вреда здоровью по вине сотрудников Клуба.
- 11.7. Приходить в детскую комнату и перемещаться из одной зоны фитнес-клуба в другую ребенок может только в сопровождении родителей (законных представителей), уполномоченных ими лиц или уполномоченных сотрудников фитнес-клуба.
- 11.8. Рекомендуем поделиться с нами индивидуальными особенностями ребенка, его предпочтениями, чертами характера, а также его состоянием здоровья (наличием заболеваний, травм, перенесенных операций и проч.), так как законные представители (уполномоченные Члены Клуба) несут персональную ответственность за здоровье детей.
- 11.9. Просим одевать детей в удобную спортивную форму и кроссовки.
- 11.10. Не допускается приносить продукты питания и употреблять их на занятиях, а также в иных помещениях фитнес-клуба, не предназначенных для этого. Пользуйтесь услугами фитнес-бара.
- 11.11. Занятия в студиях и персональные занятия с детьми проходят по предварительной записи.
- 11.12. С целью избежания инфицирования детей в фитнес-клубе необходимо оставить ребенка дома, если у ребенка:
- насморк, кашель, болит горло или имеется другое инфекционное заболевание;
 - расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
 - повышенная температура;
 - сыпь, не зажившие ранки.
- 11.13. При посещении фитнес-клуба ребенок должен быть абсолютно здоров. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если это ухудшение произошло в результате наличия какого-либо заболевания. Инструктор вправе не допустить к занятиям ребенка, имеющего нездоровый внешний вид.
- 11.14. Запрещается нахождение девочек всех возрастов в мужской раздевалке, душевых, термальной комнате и мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, душевых, термальной комнате фитнес-клуба.
- 11.15. **Тренажерный зал, кардио-зона.**
- 11.15.1. Дети до 16 лет включительно могут посещать тренажерный зал, кардио-зону только с персональным инструктором по предварительной договоренности.
- 11.15.2. Дети с 16 до 18 лет вправе заниматься на тренажерах самостоятельно только при наличии письменного согласия (разрешения) законных представителей и только в присутствии дежурного инструктора либо иного уполномоченного взрослого.
- 11.16. **Групповые занятия.**
- 11.16.1. Групповые занятия подразделения детского фитнеса могут посещать дети с 3-х лет согласно отдельному расписанию и указанному возрастному диапазону. Рекомендуется приводить детей на групповые занятия, соответствующие по сложности их возрасту. Возрастные ограничения (минимально допустимый возраст) на групповые занятия подразделения детского фитнеса указаны в описании уроков. Обращаем ваше внимание на то, что если занятие предназначено для детей от 5 лет, это не значит, что оно будет неэффективно либо не интересно для детей более старшего возраста (6-14 лет), это означает, что такое занятие будет крайне сложно и травмоопасно для детей младше 5 лет.
- 11.16.2. Допускается при наличии письменного согласия (разрешения) законных представителей посещение подростками в возрасте от 14 до 17 лет (включительно) групповых занятий, предназначенных для совершеннолетних Членов Клуба, уровнем сложности не выше «среднего»: мягкий фитнес, растяжка, силовые классы среднего уровня сложности и интенсивности, а также коммерческие уроки всех направлений по предварительной договоренности с инструктором. **Обращаем ваше внимание!!!** Инструктор групповых программ имеет право не допустить на групповое занятие либо попросить покинуть групповое занятие лицо в возрасте до 17 лет включительно, если для инструктора очевидно, что уровень физической подготовки лица не соответствует уровню сложности занятия (если существует угроза причинения вреда жизни и здоровью подростка). Невыполнение подростком требования покинуть групповое занятие признается существенным нарушением договора и может и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 11.16.3. **Посещение лицами младше 14 лет групповых программ, предназначенных для совершеннолетних Членов Клуба, не допускается.** Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 11.16.4. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией Клуба. На занятия необходимо приходить без опозданий. Дети, опоздавшие более чем на 10 минут после начала тренировки, могут быть не допущены инструктором до занятия.
- 11.16.5. Родителям не разрешается вмешиваться в процесс занятия, проводимого инструктором, давать команды или иным образом отвлекать внимание занимающихся детей. Разговаривать с ребенком либо с тренером (инструктором групповых программ) можно только после окончания занятия.

11.17. Занятия в бассейне.

- 11.17.1. Посещение бассейна детьми в возрасте с 3 до 13 включительно лет осуществляется только в сопровождении законного представителя, уполномоченного взрослого члена Клуба либо уполномоченного сотрудника Клуба (в случаях, установленных настоящими Правилами, другими локальными актами Клуба). Самостоятельное посещение бассейна детьми в возрасте с 3 до 13 лет (включительно) **не допускается ни при каких обстоятельствах.**
- 11.17.2. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 17 лет (включительно) вправе самостоятельно посещать бассейн только при наличии письменного согласия (разрешения) законного представителя с соблюдением всех требований настоящих Правил.
- 11.17.3. Находясь на территории бассейна, дети должны соблюдать общие правила, установленные в фитнес-клубе. Не разрешается бегать, прыгать с бортиков, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.
- 11.17.4. Персональные тренировки в большом бассейне проводятся с детьми старше 3-х лет по предварительной договоренности с инструктором и только при наличии у ребенка достаточных навыков плавания. При отсутствии у ребенка достаточных навыков плавания, рекомендуются персональные или групповые занятия по плаванию в малом бассейне.
- 11.17.5. Малый бассейн предназначен для платных групповых и персональных занятий по плаванию детей от 6 месяцев до 7 лет, а также для игровых занятий подразделения детского фитнеса. Допускаются занятия в малом бассейне с детьми старше 7 лет, если ребенок не имеет достаточных навыков для занятия в большом бассейне. Правила посещения малого бассейна определяются отдельными Правилами, размещаемыми на рецепции детского (малого) бассейна.

11.18. Правила посещения детской комнаты.

- 11.18.1. Время работы детской комнаты устанавливается Администрацией Клуба.
- 11.18.2. Детскую комнату посещают дети с 3 лет, в отношении которых совершеннолетними представителями заключен договор. Дети, не являющиеся Членами Клуба, могут пользоваться услугами детской комнаты путем приобретения совершеннолетними Членами Клуба для ребенка разового (гостевого) посещения. Стоимость разового (гостевого) посещения определяется в соответствии с прайс-листом, действующим на дату приобретения. Приобретение разового (гостевого) посещения предоставляет ребенку право в течение 1 (одного) дня в период времени работы Клуба разово (один вход и один выход в течение дня) посетить Клуб совместно с родителем (иным уполномоченным взрослым), а также посетить детскую игровую комнату и групповые тренировки согласно расписанию детского Клуба (подразделения детского фитнеса).
- 11.18.3. Дети, являющиеся Членами Клуба, могут находиться в детской комнате не более 3-х часов за один день. Пребывание ребенка в детской комнате свыше указанного срока оплачивается дополнительно согласно утвержденному прайс-листу.
- 11.18.4. Передачу ребенка в детскую комнату осуществляют законные представители или уполномоченные ими лица, являющиеся Членами Клуба.
- 11.18.5. Во время пребывания ребенка в детской комнате уполномоченные совершеннолетние Члены Клуба, сопровождающие ребенка, должны находиться на территории фитнес-клуба, за исключением случаев, установленных настоящими Правилами.
- 11.18.6. Если уполномоченные совершеннолетние Члены Клуба, сопровождающие ребенка, не уверены, что ребенок может оставаться один, они могут периодически навещать его или сократить время посещения в первые дни.
- 11.18.7. Не разрешается приносить личные игрушки из дома, т.к. детское оборудование проходит специальную обработку.
- 11.18.8. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный здоровью ребенка во время занятий или после посещения детской комнаты за исключением случаев, когда вред здоровью причинен по вине Клуба.

11.19. Правила посещения термальной комнаты, парных, душевых:

- 11.19.1. Посещать термальную комнату, парные, душевые дети в возрасте до 13 лет вправе только в присутствии законных представителей, уполномоченных ими лиц, уполномоченных сотрудников Клуба. Нахождение ребенка в возрасте до 13 лет в термальной комнате, парной, душевой, сауне, хаммаме без непосредственного контроля законных представителей, уполномоченных ими лиц, уполномоченных сотрудников Клуба **строго запрещено.** Нарушение требований данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и может являться основанием для инициирования Клубом установленной законодательством процедуры расторжения договора во внесудебном одностороннем порядке.
- 11.19.2. Лица в возрасте от 14 до 17 лет (включительно) вправе самостоятельно посещать термальную комнату, парные, душевые только при наличии письменного согласия (разрешения) законных представителей, при условии точного соблюдения требований Правил и при отсутствии медицинских противопоказаний.

12. Медицинские противопоказания к посещению Клуба.

- 12.1. *Общими медицинскими противопоказаниями к занятиям во всех функциональных зонах Клуба являются:* острые инфекционные болезни; все болезни в острой (активной) фазе; хронические заболевания в период обострения (декомпенсации); психические заболевания; органические заболевания центральной нервной системы; злокачественные новообразования; болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома); коллагеновые болезни; болезни органов дыхания (болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени; бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения; пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением); болезни сердечно-сосудистой системы (аневризма аорты сердца, аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений); заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско), стенокардия напряжения с частыми приступами; 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; гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.; гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.; больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности); синдром Морганьи-Эдемса-Стокса); болезни органов пищеварения (желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения; хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме); заболевания печени и желчных путей (цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности; хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами; хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой; хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения; вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы); заболевания почек в мочевыводящих путях (хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности; хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности; хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефрит, гипертоническая перебротация); липидно-амилоидный нефроз); болезни эндокринных желез (гипогликемическая болезнь; гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный; диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.); зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипотиреоидальной, гипогенитальной, при синдроме Иценко-Кулшига); подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом); патологический климакс; эпилепсия.

12.2. *Дополнительные медицинские противопоказания для отдельных видов нагрузок.*

- 12.2.1. *Занятия аэробикой запрещены при:*** заболеваниях сердечно-сосудистой системы; высоком артериальном давлении (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД); запущенном остеохондрозе (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвоночного диска); варикозном расширении вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.
- 12.2.2. *Уроки танца запрещены при:*** обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки; любых заболеваниях печени и поджелудочной железы; некомпенсированных заболеваниях почек; грыже межпозвоночного диска.
- 12.2.3. *Противопоказаниями к силовым занятиям являются:*** варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания); нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение); тяжелые формы бронхита и астмы; высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).
- 12.3. *Противопоказания к посещению хаммама и термальной комнаты (сауны):*** серьезные воспалительные процессы внутренних органов; сердечные заболевания (инфаркт); онкологические заболевания; серьезные заболевания почек; заболевания слухового и зрительного аппарата; серьезные заболевания органов дыхания; инфекционные заболевания; различные заболевания психики; варикозное расширение вен; заболевание щитовидной железы; кожные заболевания; беременность.
- 12.4. *Посещение Клуба в период беременности.***
Посещение Клуба во время беременности осуществляется Членом Клуба по согласованию и на основании рекомендаций врача акушера-гинеколога, на учете у которого состоит и наблюдается Член Клуба. При занятиях с тренером на персональных или групповых тренировках рекомендуется иметь при себе обменную карту беременной женщины.
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 и третьем триместрах 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.
Полностью исключаются во время беременности: все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании); глубокие и резкие приседания; наклоны; активные растяжки и прогибы спины; различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.
- 12.5. *Противопоказания к посещению бассейна:***
- остеомиелит, фурункулез, открытые раны;
 - венерические заболевания (гонорея, сифилис, трихомонадная инфекция, СПИД и др.);
 - высокая температура тела и расстройства функции желудочно-кишечного тракта (понос, дизентерия и др.);
 - психические заболевания (шизофрения, эпилепсия);
 - туберкулез, астмоидный бронхит, бронхоэктагическая болезнь, бронхиальная астма в активной форме и др.;
 - стенокардия покоя, инфаркт миокарда, повышение артериального давления, болезнь Рейно, пороки сердца, облитерирующий эндартериит, ревматизм в стадии обострения и др.;
 - заболевания кожи (гнойничковые, эпидермофития, экзема и др.);
 - острый цистит, пиелонефрит и др.;
 - грибковые заболевания ногтей и кожи.

- переутомление и сильное утомление у спортсменов (гимнастика в воде аккумулирует процесс утомления);
- заболевания лор органов (отиты среднего уха, перфорация барабанной перепонки, фронтиты, гаймориты и др.).

Заключительные положения:

13. Настоящие Правила разработаны исключительно в целях обеспечения безопасности, а также сохранения и укрепления здоровья Членов (Гостей) Клуба.
14. При нарушении любого требования и (или) запрета, установленного Публичным договором и настоящими Правилами (включая, но не ограничиваясь: нарушение режима работы Клуба либо установленных Тарифом дополнительных ограничений (проход через турникет по истечении времени работы Клуба либо иного установленного Тарифом ограничения); нарушение правил применения специальной одежды и обуви; нарушения запретов, установленных при посещении термальной комнаты и хаммам, бассейна и иных нарушениях), Член (Гость) Клуба уплачивает штраф в размере 500 (пятисот) рублей за каждое отдельное допущенное нарушение. За выброс мусора/пакетов с мусором, образовавшегося не на территории Клуба, на придомовой территории Клуба (включая контейнерную площадку), устанавливается штраф в размере 5.000 (пять тысяч) рублей. Указанный штраф начисляется Клубом и предъявляется к оплате путем выставления инкассового поручения на безакцептное списание к депозитному счету Члена (Гостя) Клуба. Член (Гость) Клуба присоединяясь к условиям Публичного договора и настоящих Правил, дает свое согласие на безакцептное списание начисленного и предъявленного к оплате штрафа с депозитного счета. Член (Гость) Клуба вправе самостоятельно оплатить начисленный штраф. При неоднократном (более 2-х раз за период действия договора) нарушении требований и запретов, установленных Публичным договором и настоящими Правилами, Член (Гость) Клуба утрачивает право на применение льготной цены оплаченного Тарифа, а Клуб приобретает право потребовать доплаты стоимости приобретенного Тарифа до обычной цены тарифа. В случае, если Членом (Гостем) Клуба допущено существенное нарушение настоящих Правил и (или) условий Публичного договора Члена (Гостя) Клуба с Исполнителями, такое нарушение может служить основанием для инициации со стороны Исполнителей процедуры расторжения договора в установленном законодательством порядке.
15. При заключении договора на посещение Клуба, Член (Гость) Клуба заявляет об отсутствии у него медицинских противопоказаний для посещения Клуба и бассейнов. Член (Гость) Клуба признает право Администрации Клуба в любой момент запросить медицинскую справку об отсутствии общественно опасных вирусных, инфекционных, паразитарных и иных заболеваний, препятствующих занятиям спортом в общественных местах, в том числе плаванию в бассейне. При умышленном сокрытии Членом (Гостем) Клуба наличия вирусного либо инфекционного заболевания, опасного для окружающих, Администрация Клуба имеет право ограничить (отстранить) Члена (Гостя) Клуба от занятий в Клубе до полного выздоровления, подтвержденного медицинской справкой без продления срока действия Договора.
16. Правила действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между Клубом и Членом Клуба, в том числе в отношении Гостей Клуба.
17. При участии во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Член (Гость) Клуба обязан проявлять должную внимательность, осмотрительность и осторожность.
18. Администрация Клуба не несет ответственности за любые неблагоприятные последствия, произошедшие по вине Членов (Гостей) Клуба (и их детей), связанные с нарушением положений настоящих Правил.
19. Требования сотрудников Клуба, направленные на соблюдение настоящих Правил, обязательны к исполнению Членами и Гостями Клуба, агрессивное поведение и некорректные высказывания последних в адрес сотрудников Клуба недопустимы. В случае нарушения указанного пункта Администрация Клуба вправе с привлечением сотрудников безопасности и (или) сотрудников правоохранительных органов выдворить Члена (Гостя) Клуба за пределы территории Клуба, а также инициировать в отношении Члена (Гостя) Клуба возбуждение дела об административном правонарушении.
20. Приобретая (оплачивая) определенный тариф на право посещения Клуба Член (Гость) Клуба подтверждает, что он ознакомлен с содержанием данных правил, согласен с ними и обязуется их соблюдать в полном объеме.

Дорогие члены Клуба «ОлимпияLIFE»!

Помните, что только строгое соблюдение установленных мер безопасности и защиты позволит сохранить жизнь и здоровье Вам и Вашим близким!

Администрация Клуба делает все от нее зависящее, чтобы сделать Ваше пребывание в Клубе комфортным и безопасным, но без Вашей помощи нам не обойтись!

Берегите себя и окружающих: соблюдайте правила!

С заботой о Вас, Администрация Клуба «ОлимпияLIFE».

УТВЕРЖДАЕМ:

Директор ООО «Экспо+»

Страхова Ю.С.

М.П. _____
Генеральный директор ООО «СтройЭкспо»

Гудков Н.Г.

**Правила посещения Клуба и зоны бассейнов
(редакция от 01 сентября 2022 года).**

1. **Основные понятия, используемые в настоящих Правилах посещения.**
- 1.1. Терминология, приводимая в настоящих Правилах, в равной мере применяется ко всем договорам, неотъемлемым приложением к которым являются настоящие Правила. Термины, специально не описанные в настоящих Правилах применяются в значениях, описанных в Гражданском кодексе РФ, Законе РФ «О защите прав потребителей», а также обычаях делового оборота (обычно применяемых значениях).
- 1.2. **Агент** – лицо, имеющее право на основании договора с Исполнителем, от своего имени, но в интересах Исполнителя, либо от имени Исполнителя и в интересах Исполнителя осуществлять определенные фактические и юридические действия, предполагающие вступление Агента во взаимоотношения с Членами (Гостями) Клуба, в частности, но не исключительно по вопросам получения оплаты за услуги Исполнителя (Исполнителей), получение и урегулирования претензий Членов (Гостей) Клуба, подготовка ответов на претензии, обращения, заявления Членов (Гостей) Клуба, а также совершение иных фактических и юридических действий.
- 1.3. **Гость Клуба** – лицо, имеющее право пользоваться услугами Клуба без заключения договора (например, по праву содействия), а также заключающее договор, предоставляющий право разового посещения Клуба либо приобретающее депозитный тариф.
- 1.4. **Договор на посещение Клуба** – публичный договор, являющийся в соответствии со ст.429.4. ГК РФ договором по требованию (абонентским договором). По условиям соответствующего договора Исполнитель за согласованную плату обязуется предоставить потребителю доступ к услугам, объем, перечень, сроки предоставления которых определяются договором, настоящими Правилами, а также описанием оплаченного тарифа (видом предоставляемой услуги, видом приобретаемого продукта).
- 1.5. **Исполнитель** – лицо, предоставляющее Члену (Гостю) Клуба за плату право доступа к определенным услугам Клуба на основании Договора на посещение Клуба. Объем истребуемого от Исполнителя исполнения (объем, пределы, вид предоставляемой услуги и иные характеристики услуги) может быть различным и определяется тарифом (видом предоставляемой услуги, видом приобретаемого продукта). Исполнитель, а также объем и пределы истребуемого от Исполнителя потребителем исполнения определяется путем размещения на официальном сайте Клуба (www.olimpiyasport.ru) описания приобретаемого потребителем тарифа (описания приобретаемого продукта) на дату оплаты соответствующего тарифа (продукта).
- 1.6. **Клуб** – физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейнами, расположенный по адресу: г. Иваново, ул. Лежневская, д.185 Б под брендом «ОлимпияSPORT».
- 1.7. **Прайс-лист** – перечень цен на основные (спортивные) и дополнительные услуги Клуба, а также сопутствующие товары, которые можно приобрести в Клубе. Размещается на стойке рецепции и сайте Клуба. Осуществляя предоплату услуги по прайс-листу, Член (Гость) Клуба выражает свое согласие на ее оказание за дополнительную плату сверх оплаченной стоимости тарифа.
- 1.8. **Тариф** – описание вида услуги/набора услуг, вида и пределов (в том числе по времени) истребуемого потребителем исполнения в рамках заключенного потребителем абонентского договора. Оплачивая определенный описанный тариф, потребитель соглашается, что ознакомлен и согласен с объемом предоставляемых по нему услуг/набором услуг, стоимостью услуг/набора услуг, установленными ограничениями на истребование встречного Исполнения (период, время в течение которого может быть истребовано исполнение, виды предоставляемых по требованию услуг и т.д.).
- 1.9. **Участник договора** – лицо, заключающее договор на право посещения Клуба, в интересах иного лица, законным представителем которого является Участник договора (родитель в отношении несовершеннолетнего ребенка, опекун либо попечитель в отношении недееспособного/ограниченно дееспособного лица и т.д.).
- 1.10. **ФОУ** – Физкультурно-оздоровительные услуги по физической подготовке и физическому развитию; по разработке программ занятий физической культурой, тренировочных планов.
- 1.11. **Член Клуба** – лицо, приобретающее услугу/набор услуг, на основании абонентского договора, заключенного на длительный срок (12 месяцев и более), и имеющий право истребовать от Исполнителя (Исполнителей) исполнение многократно, но в пределах количества, определенного установленным тарифом, в течение ограниченного тарифом времени; а также лицо, приобретающее услугу/набор услуг, на условиях рекуррентных платежей.
2. **Общие положения.**
- 2.1. Настоящие Правила посещения разработаны с целью обеспечения безопасности жизни и здоровья Членов (Гостей) Клуба, сохранности имущества, устанавливают требования безопасного поведения на территории Клуба, а также общие правила работы Клуба и являются обязательными для соблюдения в равной степени и Членами Клуба, и Гостями Клуба. При упоминании в настоящих Правилах исключительно термина «Член Клуба», соответствующие положения настоящих Правил применяются в равной степени и к Гостям Клуба, даже если они в соответствующем пункте Правил прямо не поименованы, кроме случаев, когда пункт прямо исключает его применение к Гостям Клуба.

- 2.2. По общему правилу двери Клуба открыты для Членов (Гостей) Клуба ежедневно, кроме 1-го и 2-го января, с 7.00 до 23.00. В период с сентября по апрель по решению Исполнителей может устанавливаться специальный режим работы Клуба – с 6.00 до 23.00. В выходные и праздничные дни – с 9.00 до 23.00.
- 2.3. Доступ на территорию Клуба осуществляется с использованием пропускной системы, в основе которой лежит считывание биометрических данных Члена (Гостя) Клуба (изображение лица Члена (Гостя) Клуба). В связи с этим Администрация Клуба уведомляет Членов (Гостей) Клуба о том, что отказ от фотографирования Члена (Гостя) Клуба, а также отказ дать согласие Исполнителям либо преждевременный отзыв согласия на обработку биометрических данных сделает для Члена (Гостя) Клуба невозможным получения доступа на территорию Клуба по обстоятельствам, не зависящим от Исполнителей. Указанные действия Членов (Гостей) Клуба квалифицируются как отказ от истребования встречного исполнения, что в соответствии с ч.2 ст.429.4. ГК РФ не является основанием для освобождения Члена (Гостя) Клуба от обязанности по оплате периода, в котором встречное предоставление исполнения не было затребовано Членом (Гостем) Клуба.
- 2.4. Члены и Гости Клуба имеют право пользоваться залами и оборудованием Клуба только в часы его работы и с учетом ограничений, установленных приобретенным тарифом. **Вход в Клуб прекращается за час до закрытия Клуба – в 22.00.**

Для лиц, приобретших тарифы с ограничениями по времени посещения («Дневные тарифы», разовые посещения и т.д.), проход через турникет прекращается за час до окончания времени пользования Клубом, определенного тарифом.

- 2.5. Тарифы, предусматривающие дневные, утренние или иные ограничения во времени посещений, регламентируют время посещения Клуба владельцами данного тарифа. Член Клуба, оплативший Тариф, содержащий временные ограничения пребывания в Клубе, обязан покинуть Клуб до наступления обозначенного времени. При нарушении указанного правила Администрация Клуба вправе сократить общий срок действия договора, пропорционально неоплаченному времени посещения, либо потребовать дополнительной оплаты «излишнего» времени в соответствии с условиями договора и настоящих Правил.

Время посещения по «дневным» тарифам устанавливается следующим образом:

- с 07:00 до 17:00 по рабочим будним дням;
- с 09:00 до 23:00 по выходным дням;
- с 09:00 до 17:00 в праздничные дни, приходящиеся на будни.

Время посещения Клуба по тарифам «выходного дня» устанавливается следующим образом:

- в субботу и воскресенье – с 09:00 до 23:00;
- с понедельника по пятницу, если эти дни являются нерабочими праздничными или выходными днями в соответствии с Трудовым Кодексом РФ – с 09:00 до 17:00.

В договоре на посещение Клуба и зоны бассейнов может быть установлен иной (отличный от указанного в данных Правилах) период посещения Клуба и зоны бассейнов, либо указана длительность посещения в пределах установленного настоящими Правилами времени доступа. Режим посещения либо иные ограничения по времени посещения, указанные в договоре с конкретным Членом (Гостем) Клуба (либо в описании тарифа, приведенном на сайте на момент оплаты соответствующего тарифа), имеют приоритет по отношению к установленному настоящими Правилами.

- 2.6. По общему правилу (если иное прямо не указано в описании Тарифа, приведенного на сайте и (или) в мобильном приложении), в пакет услуг, предоставляемых Члену Клуба, по всем тарифам Клуба не включается временное приостановление действия договора («заморозка»). В случае необходимости, Член Клуба вправе однократно за весь период действия договора (в отношении тарифа «Народный фитнес» либо иных тарифов-подписок – не чаще 1 раза в течение 12 последовательных месяцев действия договора) приобрести платную услугу «Заморозка» (временное приостановление срока действия договора), общей продолжительностью не более 30 дней в соответствии с действующим на дату приобретения услуги Прайс-листом Клуба. Член Клуба вправе после приобретения услуги «заморозка» самостоятельно в личном кабинете на сайте либо в мобильном приложении производить приостановление срока действия договора с учетом следующих особенностей: минимальный срок единовременного (разового) приостановления («заморозки») составляет 10 календарных дней. В случае, если Член Клуба посещает Клуб (проходит через турникет) до истечения минимального срока действия «заморозки», то «заморозка» аннулируется, срок действия договора не продлевается. Неиспользованный в течение срока действия текущего договора остаток дней «заморозки» «сгорает», то есть на новый контракт не переносится, стоимость услуги «заморозка» в указанном случае не пересчитывается.
- 2.7. Въезд на территорию Клуба на личном автомобиле осуществляется через автоматический шлагбаум в отношении лиц, заключивших договора по определенным тарифам. Наличие браслета для въезда на парковку является обязательным. Браслет необходимо поднести к считывателю, который находится перед шлагбаумом. **Внимание!!! Категорически запрещается «проскакивать» под открывшийся перед впереди едущей машиной шлагбаум. Обязательно остановитесь перед шлагбаумом, дождитесь, чтобы шлагбаум закрылся за впереди едущим автомобилем, и открылся перед Вами. За вред, причиненный автомобилю в результате нарушения указанного правила, Администрация Клуба ответственности не несет.**

Члены Клуба обязаны соблюдать дорожные знаки и указатели, установленные на территории Клуба, при въезде и выезде с нее, а также правила кругового движения. Члены Клуба обязаны соблюдать правила парковки автомобилей: не допускается размещать автотранспортные средства полностью или частично на пешеходных зонах, загромождать автотранспортным средством проезды, а также иным образом нарушать правила организации движения и (или) парковки. Член Клуба имеет право пользования парковкой только в течение времени своего нахождения в Клубе.

Парковка автомобилей осуществляется согласно нанесенной разметке. Запрещается парковка на специально отведенных местах для инвалидов при отсутствии соответствующего основания, на тротуарах и вдоль тротуаров вокруг здания Клуба.

Вышеприведенные положения данного пункта Правил не распространяются наGuestы Клуба. Гости Клуба,

- оплачивающие разовые/депозитные посещения бассейна, а также родители (сопровождающие) детей, которые занимаются в детских муниципальных группах или секциях, пользуются смежными парковками.
- 2.8. Член (Гость) Клуба обязуется соблюдать требования службы контроля Клуба, касающиеся парковки автомобиля, а также любые иные требования службы контроля, направленные на обеспечение безопасности Членов (Гостей) Клуба, имущества Клуба или сохранности имущества, расположенного на территории Клуба.
 - 2.9. За сохранность и ущерб, причиненный автомобилю, а также за сохранность имущества, находящегося в автомобиле во время его нахождения на парковке, Администрация Клуба ответственности не несет.
 - 2.10. Браслет является пропуском в Клуб. Поднесите браслет к считывающему устройству турникета и посмотрите в экран монитора. После идентификации личности, турникет автоматически откроется. Отсутствие браслета является основанием для отказа в доступе в Клуб.
 - 2.11. Член Клуба не имеет права передавать свой браслет другому лицу для доступа в Клуб. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
 - 2.12. В целях обеспечения безопасности Членов (Гостей) Клуба, Клуб вправе потребовать для удостоверения личности у любого лица (при входе в Клуб или на территории Клуба) предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение).
 - 2.13. Просим Членов (Гостей) Клуба соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях Клуба. Не разрешается приносить в Клуб продукты питания, медикаменты. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках. Запрещается вход в Клуб с животными. Также не разрешается проводить праздничные встречи без согласования с Администрацией Клуба.
 - 2.14. Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого одежду и обувь. В верхней одежде и уличной обуви находиться в помещениях Клуба не разрешается. Администрация Клуба вправе не допустить Члена (Гостя) Клуба на тренировку в уличной обуви, а также в плавательный бассейн при отсутствии специальной обуви (сланцы), купальника либо плавков и специальной резиновой плавательной шапочки. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
 - 2.15. В условиях отсутствия в Клубе гардероба, Члены и Гости Клуба оставляют верхнюю одежду в ящиках раздевалок.
 - 2.16. Вход в залы Клуба со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками не допускается. Члены и Гости Клуба оставляют спортивные сумки, пакеты, рюкзаки в ящиках раздевалок.
 - 2.17. Шкафчики раздевалок оборудованы электронными замками. Член Клуба может выбрать любой свободный (открытый) шкафчик. При поднесении браслета к замку, последний закрывается и может быть открыт только браслетом Члена (Гостя) Клуба, закрывшего его. Клуб не несет ответственности за сохранность ценных вещей, оставленных в ящиках раздевалки.
 - 2.18. В период нахождения в Клубе Членам (Гостям) Клуба рекомендуется внимательно относиться к своим личным вещам: не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. Личные вещи и одежда Члена (Гостя) Клуба должны храниться в шкафчиках раздевалок.
 - 2.19. Для хранения ценных вещей предусмотрены специальные сейфы в зоне рецепции, которые закрываются также при помощи браслета. Дополнительная плата за предоставление данной услуги не взимается. За сохранность ценных вещей, оставленных вне сейфовых ячеек, Клуб ответственности не несет.
 - 2.20. Забытые вещи, кроме забытых влажных вещей, а также купальников, плавков, нижнего белья и полотенца, хранятся Клубом в течение 1 месяца. Забытые влажные вещи, а также купальники, плавки, нижнее белье и полотенца хранятся в течение 2-х рабочих дней. По истечении указанного срока хранения, забытые вещи передаются в благотворительные организации или уничтожаются.
 - 2.21. В случае утраты, порчи браслета, приводящая к утрате работоспособности браслета, необходимо приобрести новый браслет на рецепции Клуба с оплатой согласно Прайс-листу.
 - 2.22. Оплата за Услуги Клуба принимается в рублях: в безналичной форме при оплате через сайт или мобильное приложение, в наличной форме в кассе на рецепции Клуба и терминалах самообслуживания.
 - 2.23. Стоимость дополнительных услуг, не включенных в приобретенный тариф, определяется Прайс-листом, действующим на момент обращения Члена (Гостя) Клуба за соответствующей услугой.
 - 2.24. После оплаты приобретаемого Тарифа и до начала занятий в бассейне Член (Гость) Клуба должен предоставить медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к посещению бассейна либо пройти медицинский осмотр кожных покровов и ногтевых пластин перед посещением бассейна в Клубе. Администрация Клуба в лице соответствующего специалиста вправе рекомендовать Членам (Гостям) Клуба не посещать отдельные занятия. При наличии у специалиста Клуба предположений о том, что по медицинским показаниям Члену (Гостю) Клуба противопоказаны (запрещены) определенные занятия, Администрация Клуба вправе ограничить объем предоставляемых Услуг до момента предоставления Членом (Гостем) Клуба справки из медицинского учреждения об отсутствии у него соответствующих противопоказаний к посещению определенных занятий Клуба. Все риски причинения вреда своему здоровью в процессе самостоятельных занятий вопреки рекомендациям специалистов Клуба, Член (Гость) Клуба принимает на себя.
- Срок действия медицинской справки об отсутствии противопоказаний либо осмотра у врача в Клубе составляет 1 год. По истечении срока действия справки/осмотра, соответствующая справка предоставляется (осмотр проводится) вновь.
- Несовершеннолетние Члены и Гости Клуба, не достигшие 12 лет, планирующие посещать бассейн, 1 раз в 6 месяцев предоставляют медицинскую справку об отсутствии заражения энтеробактериозом.
- Если Членом (Гостем) Клуба не был пройден соответствующий осмотр (не предоставлена справка), то Администрация Клуба в целях обеспечения безопасности и сохранения здоровья Членов (Гостей) Клуба вправе ограничить доступ Члена (Гостя) Клуба к услугам Клуба на период до устранения нарушения (прохождения осмотра, получения справки). Уклонение Члена (Гостя) Клуба от прохождения осмотра (предоставления справки) признается отказом абонента (Члена (Гостя) Клуба) от истребования встречного предоставления от Исполнителей, что в соответствии с ч.2 ст.429.4. ГК РФ не освобождает Члена (Гостя) Клуба от внесения оплаты за период, в течение которого не было истребовано исполнение (за период необоснованного уклонения Члена (Гостя) Клуба от прохождения осмотра (предоставления необходимой справки)).

- Член (Гость) Клуба обязан незамедлительно уведомить Администрацию Клуба о возникновении у Члена (Гостя) Клуба любых противопоказаний или ограничений посещения Клуба в целом, бассейна или отдельных занятий (мероприятий), проводимых в Клубе.
- 2.25. Во избежание травм и нанесения вреда здоровью Членам (Гостям) Клуба не допускается употребление жевательной резинки на территории Клуба. Не допускается оставлять использованную жевательную резинку вне урн для сбора мусора.
 - 2.26. Во избежание травм и нанесения вреда здоровью Членам (Гостям) Клуба рекомендуется посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие уровню подготовленности. В случае, если у Члена Клуба имеются сомнения в выборе уровня занятий по степени подготовленности, рекомендуется сделать выбор в пользу занятий с меньшим требуемым уровнем подготовленности, либо до начала занятий проконсультироваться со специалистом.
 - 2.27. Члены (Гости) Клуба должны иметь с собой до начала любого вида занятий полотенце. Использование полотенец для подстилки на тренажеры в тренажерных залах, коврики для занятий в групповых программах, на полки в термальных комнатах, а также на места для сидения в соляной комнате является обязательным. Обращаем Ваше внимание на то, что в случае отсутствия полотенца, дежурный инструктор соответствующей зоны вправе ограничить доступ Члена Клуба к занятиям в соответствующей зоне до устранения нарушения. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
 - 2.28. Нарушение требований настоящих Правил посещения Клуба, Правил пользования оборудованием Клуба, требований безопасности (электробезопасности, пожарной безопасности и т.д.) не допускается, так как это может привести к причинению вреда жизни, здоровью и (или) имуществу Члена (Гостя) Клуба, а также имуществу Клуба.
 - 2.29. Члены (Гости) Клуба несут материальную ответственность за утрату или порчу (умышленную и (или) по неосторожности) используемого оборудования, инвентаря, предметов интерьера, мебели, отделки и обязаны возместить ущерб, причиненный ими Клубу в денежной форме из расчета фактической стоимости поврежденного или утраченного имущества.
 - 2.30. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный действиями (бездействием) третьих лиц, а также, если причиной нанесения вреда, в том числе жизни и здоровью, стало нарушение правил пользования тренажерами, правил безопасности на воде, правил пользования оборудованием Клуба, а также положений настоящих Правил.
 - 2.31. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена (Гостя) Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у Члена (Гостя) Клуба до момента посещения.
 - 2.32. При посещении Клуба Член (Гость) Клуба обязуется соблюдать рекомендации инструкторов о продолжительности и интенсивности занятий. Член (Гость) Клуба подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для посещения Клуба и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья, здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Член (Гость) Клуба обязуется самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (в том числе воздержаться от посещения Клуба при наличии вирусных, хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов) и не ставить под угрозу свое здоровье и здоровье окружающих его людей. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
 - 2.33. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Члена (Гостя) Клуба и травмами, полученными в результате любых занятий, предлагаемых в Клубе, в том числе занятий в тренажерном зале, бассейне, залах групповых программ и т.д. Член Клуба полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Член Клуба не вправе требовать от Клуба какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Члена (Гостя) Клуба, как в течение срока действия договора, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.
 - 2.34. Член (Гость) Клуба обязуется сопровождать на всей территории Клуба детей в возрасте до 14 лет, пришедших с ним.
 - 2.35. В целях обеспечения безопасности, Членам (Гостям) Клуба запрещено входить в служебные помещения Клуба и другие технические помещения, самостоятельно регулировать, включать или выключать любое инженерно-техническое или другое оборудование. **Проведение указанных манипуляций может быть смертельно опасно!!!** Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
 - 2.36. После окончания тренировок необходимо вернуть использованное оборудование в специально отведенные места.
 - 2.37. Члены (Гости) Клуба на территории Клуба могут пользоваться услугами только персонала Клуба либо лиц, оказывающих услуги Клубу по отдельному договору. Проведение персональных тренировок Членами (Гостями) Клуба не разрешается вне зависимости от того, являются ли данные персональные тренировки возмездными либо безвозмездными и проводятся ли они в отношении родственников, друзей Члена Клуба либо третьих лиц. Использование помещений Клуба Членами (Гостями) Клуба с целью извлечения доходов или иной выгоды не допускается. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
 - 2.38. Самостоятельное использование музыкальной и другой специализированной аппаратуры Клуба не разрешается. В случае необходимости использовать, включить/выключить какую-либо аппаратуру или оборудование, необходимо обратиться с соответствующей просьбой к сотрудникам Клуба, которые либо окажут содействие Члену (Гостю) Клуба, либо разъяснят, по какой причине удовлетворение соответствующей просьбы в данный момент недопустимо или затруднительно. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
 - 2.39. Коммерческая (профессиональная) кино- и фото-съемка в Клубе без специальной договоренности с Администрацией Клуба не допускается. Запись на любые записывающие устройства тренировок по программам LesMills не допускается. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
 - 2.40. Все помещения Клуба, а также прилегающая территория являются зонами, свободными от курения.
 - 2.41. Членам и Гостям Клуба запрещается появляться на территории Клуба в состоянии алкогольного опьянения, распивать спиртные напитки на территории Клуба, агрессивно вести себя по отношению к сотрудникам Клуба, иным Членам (Гостям) Клубам и любым третьим лицам или имуществу Клуба, умышленно портить имущество Клуба или третьих лиц,

нецензурно браниться, а также совершать иные аморальные либо противоправные действия, нарушающие общественный порядок, нормы морали и нравственности. Обращаем внимание Членов (Гостей) Клуба на то, что нарушение указанного пункта Правил является безусловным основанием для выдворения нарушившего Члена Клуба с территории Клуба, а также ограничения Члену (Гостю) Клуба доступа к услугам Клуба до устранения соответствующих нарушений. Неоднократное (более 1-ого раза в течение срока действия договора) нарушения данного пункта Правил признается существенным нарушением условий договора и является основанием для одностороннего расторжения договора Исполнителями в соответствии с ГК РФ.

- 2.42. Член (Гость) Клуба имеет право направлять Клубу свои мнения, предложения и рекомендации.
- 2.43. Клуб не несет ответственности за любые технические неудобства, связанные с проведением городскими властями или городскими коммунальными службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.
- 2.44. Администрация Клуба не несет ответственности перед Членом (Гостем) Клуба за приостановку или прекращение работы Клуба, обусловленные действием обстоятельств непреодолимой силы, т.е. чрезвычайных и непредотвратимых обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон и которые нельзя предвидеть или избежать: объявленная или фактическая война, гражданские волнения, террористические акты, эпидемии (распространение инфекции), блокада, пожары, землетрясения, наводнения и другие природные стихийные бедствия, а также издание актов государственных органов и прочие явления форс-мажорного характера.
- 2.45. Во время проведения клубных мероприятий (включая групповые занятия на кардио-тренажерах) посещение зон оказания Услуг может быть временно ограничено, полностью или частично.
- 2.46. Клуб оставляет за собой право в течение года полностью закрывать Клуб для проведения технических и иных клубных мероприятий на срок не более 10 (десяти) календарных дней в году. Дни такого закрытия не компенсируются.
- 2.47. Клуб оставляет за собой право в течение года полностью закрывать отдельные зоны (отдельные помещения) Клуба (в т.ч. зоны бассейнов) для проведения ремонтных и профилактических работ на срок не более 30 (тридцати) дней в году (в отношении каждой зоны (помещения)). Дни такого закрытия не компенсируются, за исключением случаев заключения Членом Клуба договора, сроком действия 12 месяцев и более, по тарифам, предусматривающим возможность использования Членом Клуба только (исключительно) закрытой зоны Клуба. В указанном случае Член Клуба, заключивший договор, сроком действия 12 месяцев и более, на использование только закрытой зоны Клуба вправе обратиться к Администрации Клуба (Исполнителю) с заявлением о продлении срока действия договора на период закрытия соответствующей зоны Клуба. В случае закрытия отдельных зон свыше 30 (тридцати) дней, Член Клуба вправе обратиться в Администрацию Клуба с заявлением о продлении срока действия договора («заморозки») на срок – с момента истечения 30-ти дневного срока закрытия отдельной зоны и до восстановления возможности ее посещения, либо продолжать посещать Клуб в общем порядке, без компенсации дней закрытия данной зоны.
- 2.48. Члены Клуба вправе пользоваться перечнем Услуг Клуба в соответствии с видом членства, определенным тарифом, Договором и дополнительными услугами за отдельную плату. В течение срока действия Договора перечень услуг, оказываемых Клубом, может изменяться по усмотрению Клуба.
- 2.49. Член (Гость) Клуба может пользоваться дополнительными услугами Клуба, не входящими в стоимость оплаченного тарифа, в соответствии с условиями их предоставления. Дополнительные услуги оказываются на условиях полной предоплаты, за исключением оплаты «перерасхода» времени по тарифам, предусматривающим ограничения во времени пребывания Члена (Гостя) Клуба на территории Клуба, которые оплачиваются по факту оказания услуги в повышенном размере в соответствии с утвержденным тарифом.
- 2.50. В случае, если Членом (Гостем) Клуба приобретены услуги по посещению бассейна на условиях предоплаченного депозита, и Член (Гость) Клуба своевременно (в пределах времени, на который достаточно оплаченного денежными средствами депозита) не освободит зоны бассейна, то время, проведенное в зоне бассейна (на территории Клуба) по истечении оплаченного депозитом времени, должно быть оплачено в повышенном размере в соответствии с установленным тарифом (Прайсом). Оплата перерасходованного времени осуществляется путем пополнения депозита в терминалах самообслуживания на территории Клуба.
- 2.51. Обращаем внимание Членов (Гостей) Клуба, что в случае, если тариф предусматривает различную стоимость услуг в различные периоды времени (в разные часы посещения Клуба), то при «переходе» через временную «границу» тарифов тарификация меняется. **Итоговая (общая) стоимость услуги рассчитывается по наибольшему тарифу.**
- 2.52. В случае, когда Член (Гость) Клуба не воспользуется правом посещения Клуба в течение действия Договора и в соответствии с установленным Тарифом, Клуб освобождается от исполнения обязательств, предусмотренных Договором. При этом Член (Гость) Клуба в соответствии с ч.2 ст.429.4. ГК РФ не освобождается от обязанности внести оплату за весь период действия абонентского договора, несмотря на то, что им не было истребовано встречное представление. Член Клуба не вправе требовать возврата всей или части стоимости Услуг, в том числе в случае, когда Член Клуба по независящим от Администрации Клуба обстоятельствам не воспользуется правом истребовать от Исполнителя Услуги, предусмотренные его тарифом, в течение всего или части срока действия Договора.
- 2.53. Член Клуба вправе приостановить срок действия договора (воспользоваться «заморозкой») в мобильном приложении либо на сайте, в случае, если это предусмотрено соответствующим Тарифом, на условиях и на срок, определенные Тарифом. Предоставление Услуг возобновляется по истечении указанного при заморозке срока, а при посещении Клуба Членом Клуба в период заморозки, заморозка прекращается с даты, предшествующей дате посещения Клуба. В случае приостановки оказания Услуг срок действия договора автоматически пролонгируется на срок приостановления оказания Услуг.
- 2.54. Все Члены Клуба, оформившие контракт сроком от 1 месяца, могут воспользоваться платной «заморозкой». Стоимость услуги по платной «заморозке» определяется прайс-листом.
- 2.55. Член Клуба вправе **однократно** за весь период действия Договора обратиться с заявлением о переоформлении Договора на право посещения Клуба на другое лицо: до активации Договора – бесплатно, после активации – согласно ценам, указанным в Прайс-листе.
- 2.56. Правила Клуба, иные локальные нормативные акты и текущие административные объявления, размещенные в Клубе в общедоступных местах, на информационных стендах, на сайте Клуба и (или) в мобильном приложении обязательны для соблюдения Членами (Гостями) Клуба наряду с настоящими Правилами.

- 2.57. В случае необходимости допускается введение Администрацией Клуба иных положений, не предусмотренных настоящими Правилами. Администрация Клуба имеет право в одностороннем порядке вносить изменения в настоящие Правила, в том числе путем размещения новой редакции Правил на сайте Клуба в сети Интернет и в мобильном приложении. Информация об изменениях настоящих Правил может также размещаться на информационном стенде на рецепции Клуба путем замены утратившей силу редакции Правил на действующую. Изменения вступают в силу с момента размещения новой редакции Правил на сайте Клуба в сети Интернет и (или) в мобильном приложении и не требуют заключения дополнительного соглашения к договору с Членом (Гостем) Клуба.
- 2.58. Деятельность Клуба основывается на принципах равенства, взаимоуважения, равноправия и адекватного отношения к его Правилам со стороны всех Членов и Гостей Клуба.
3. **Правила посещения бассейнов.**
- 3.1. При посещении бассейна наличие купальника (для Членов Клуба женского пола) либо плавков (для Членов Клуба мужского пола), плавательной шапочки и специальной обуви (сланцы, резиновые тапочки и т.п.) является обязательным. Не допускается посещение зоны бассейнов в шортах; футболках; одежде, имеющей карманы; гидрокостюмах.
- 3.2. Перед посещением бассейна необходимо принять душ с мылом либо гелем для душа.
- 3.3. Запрещается пользоваться кремами и другими средствами перед посещением бассейна.
- 3.4. В зоне бассейнов Членам (Гостям) Клуба рекомендуется пользоваться оборудованием Клуба. Допускается использовать собственное негабаритное оборудование для плавания (очки, ласты, нарукавники). Использование собственного крупногабаритного оборудования для плавания (например, плавательные ласты больших размеров, плавательные матрасы, плавательные круги и т.д.) не допускается.
- 3.5. **Большой и гидромассажный бассейн предназначен для использования взрослыми и детьми от 7 лет в сопровождении взрослых.**
- 3.5.1. **Детский бассейн предназначен для детей от 3-х лет для проведения персональных, групповых тренировок и свободного плавания в часы, установленные расписанием. Доступ детей до 3-х лет в детский бассейн запрещен.**
- 3.6. При посещении бассейнов, выбирайте дорожку и вспомогательное оборудование, исходя из уровня своей подготовленности. **Обратите внимание, длина большого бассейна составляет 50 метров, глубина достигает 1,9 метра.** Выбирайте бассейн и дорожки в соответствии с уровнем своей физической подготовленности. Перед началом плавания внимательно ознакомьтесь с правилами поведения на воде, а также с правилами (инструкцией) использования вспомогательного оборудования. В случае если ранее Член (Гость) Клуба не плавал в бассейне или неуверенно держится на воде, а также при желании использовать незнакомое дополнительное вспомогательное оборудование, находящееся в свободном доступе, рекомендуем во избежание причинения вреда здоровью приобрести дополнительные услуги в виде занятий с персональным тренером (инструктором)¹. Персональное занятие с тренером позволит с профессиональной точки зрения оценить уровень подготовленности, получить необходимую информацию о порядке использования дополнительного вспомогательного оборудования, а также получить необходимые инструкции по технике плавания.
- 3.7. В большом бассейне имеется 6 дорожек для плавания. Нумерация дорожек по порядку, с 1-ой по 6-ую, производится со стороны выходов из душевых, слева направо. Дорожки под номерами 2 и 5 предназначены для свободного неспортивного плавания. Дорожки номер 3 и 4 используются для профессиональных занятий спортивным плаванием. На дорожках 1 и 6 проводятся персональные тренировки и групповые занятия. Администрация Клуба просит обращать внимание на функциональное зонирование дорожек и выбирать дорожку согласно уровню подготовки и выбранному занятию.
- 3.8. Выбирать дорожку для плавания Члену (Гостю) Клуба необходимо согласно уровню подготовленности и скоростным рекомендациям, размещенным на указателях. Будьте взаимно вежливы. Если Член (Гость) Клуба видит, что скорость занимающихся на дорожке существенно отличается от его скорости, нужно сменить дорожку на ту, где ему будет комфортно плыть в общем потоке. Во время плавания необходимо придерживаться правой стороны дорожки.
- 3.9. В бассейне запрещается:
- оставлять детей без присмотра;
 - находиться в непредназначенной для занятий одежде и обуви;
 - во избежание травм не разрешается бегать по обходным дорожкам бассейна, прыгать в воду с бортиков бассейна, самостоятельно нырять на низкой глубине; нырять со стартовых тумб вне проведения Клубом соревнований либо вне проведения персональных тренировок с тренером;
 - использовать оборудование бассейна не по назначению;
 - проносить с собой еду и напитки;
 - плавать с жевательной резинкой во рту;
 - плавать поперек плавательных дорожек;
 - сидеть, висеть на разделительных дорожках;
 - долго оставаться под водой при нырянии;
 - заораживать место отталкивания;
 - производить одновременное отталкивание от бортика двум занимающимся, находящимся на одной дорожке;
 - погружаться на дно бассейна с утяжелителями, а также в течение длительного времени (более 40 секунд) оставаться полностью погруженным в воду.
- Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 3.10. В целях предотвращения травм, нырять со стартовых тумб вправе только участники соревнований в период проведения соответствующих спортивных соревнований в Клубе, либо с разрешения и под присмотром тренера Клуба в рамках

¹ Приобретение данной услуги не является обязательным условием для посещения бассейна, Члены (Гости) Клуба имеют право посещать бассейн в соответствии с приобретенным тарифом без приобретения дополнительных услуг.

- проводимой индивидуальной или групповой тренировки по плаванию.
- 3.11. Групповые занятия по аква-аэробике проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией Клуба, с уведомлением Членов (Гостей) Клуба посредством размещения информации на сайте или в мобильном приложении, либо на информационных стендах Клуба. **Групповые занятия по аква-аэробике являются дополнительной услугой и оплачиваются сверх тарифа за пребывание в зоне бассейнов**, в соответствии с прайс-листом. На занятия необходимо приходиться по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут дает право инструктору не допустить Члена (Гостя) Клуба на проводимое занятие. Правила посещения групповых занятий могут быть указаны дополнительно в расписании, размещенном на сайте, в мобильном приложении либо на рецепции Клуба.
- 3.12. Во время проведения групповых занятий и персональных тренировок в бассейне зона для свободного плавания может быть ограничена.
- 3.13. Администрация вправе поменять заявленного в расписании инструктора и внести изменения в расписание групповых занятий в любое время. Информация о внесении изменений в расписание размещается на сайте или в мобильном приложении, либо на информационных стендах Клуба.
- 3.14. Администрация Клуба вправе ограничить (вплоть до полного временного ограничения доступа посетителей) самостоятельное посещение Членами (Гостями) Клуба детского бассейна на период проведения в нем занятий в секциях, персональных (индивидуальных) или групповых тренировок с инструктором. Данное ограничение носит временный характер и не является основанием для перерасчета стоимости услуги. О времени проведения занятий в секциях, персональных (индивидуальных) или групповых тренировок с инструктором, Член (Гость) Клуба для своего удобства может уточнить заблаговременно на сайте, в мобильном приложении либо на рецепции Клуба.
- 3.15. При нахождении в чаше гидромассажного бассейна запрещается:
- оставлять детей без присмотра;
 - использовать посторонние предметы;
 - занимать более одного массажного кресла;
 - использовать оборудование бассейна не по назначению;
 - использовать купальники и (или) плавки с пластмассовыми или металлическими аксессуарами.
- 3.16. Правила пользования гидромассажным бассейном размещены на информационном стенде при входе в зону бассейнов.
- 3.17. После посещения бассейна необходимо принять душ.
- 3.18. В душевых запрещается пользоваться любыми средствами, содержащими мелкие абразивные частицы, не растворяющиеся в воде (в т.ч. скрабами и пр.), бритвенными принадлежностями, во избежание причинения неудобства другим Членам (Гостям) Клуба, посещающим душевые, а также с целью предупреждения засоров канализационных сетей.
- 3.19. В раздевалках запрещается сушить белье, полотенца с использованием фенов, на батареях и (или) путем развешивания.
4. **Правила посещения термальной комнаты (сауны).**
- 4.1. Температура в термальной комнате составляет 90-95 °С, влажность – 60-80%.
- 4.2. При посещении термальной комнаты (сауны) наличие купальника и (или) плавков, специального головного убора и специальной обуви (сланцы, резиновые тапочки и т.п.) является обязательным.
- 4.3. Перед заходом в термальную комнату необходимо вымыться с мылом под душем и вытереть тело досуха. Такая процедура необходима для создания оптимальных условий для потоотделения и терморегуляции.
- 4.4. Длительность пребывания в сауне строго индивидуальна и зависит от возраста, состояния здоровья и наличия (стадии) заболеваний. По общему правилу, находиться в горячем помещении рекомендуется от 5 до 12 минут, затем рекомендуется кратковременное охлаждение в течение 3-12 минут и отдых продолжительностью 15-20 минут.
- 4.5. Рекомендуется повторять полный цикл, указанный в п.4.4. настоящих Правил, 2-3 раза.
- 4.6. Пребывание в термальной комнате (сауне) рекомендуется начинать с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние. На ступенях допускается сидеть или лежать. В целях обеспечения соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил, необходимо постилать на ступени индивидуальное полотенце, прежде чем садиться либо ложиться на ступени.
- 4.7. Пребывание в термальной комнате (сауне) необходимо заканчивать отдыхом в течение 30-40 минут. Во время указанного отдыха рекомендуется выпить горячий чай из трав.
- 4.8. При посещении термальной комнаты необходимо очень внимательно оценивать свое самочувствие и состояние своего здоровья. При любом ухудшении самочувствия необходимо незамедлительно покинуть термальную комнату и обратиться за помощью к сотрудникам Клуба.
- 4.9. При посещении термальной комнаты **категорически запрещается:**
- спать в термальной комнате;
 - посещать сауну в состоянии усталости и (или) голода;
 - принимать контрастный душ перед посещением сауны;
 - посещать сауну при хронических заболеваниях либо в острой фазе нехронического заболевания;
 - находиться в сауне с мокрой и (или) непокрытой головой;
 - слишком часто посещать сауну либо делать более 3-5 заходов в сауну в течение 1 дня;
 - употреблять любые горячительные (в том числе алкогольные) напитки и принимать калорийную пищу как во время принятия процедуры, так и непосредственно перед либо сразу после принятия процедуры (посещения сауны);
 - плескать на каменку воду и ароматизаторы;
 - накрывать каменку посторонними предметами;
 - оставлять детей без присмотра родителей. Посещение термальной комнаты детьми в возрасте до 13 лет включительно разрешено только в сопровождении взрослых;
 - сушить белье;
 - вставать на деревянные пологи (скамьи) в обуви;
 - использовать ароматизированные средства, бритвенные принадлежности, скрабы, щетки, маски, краску для волос во избежание создания неудобств другим Членам (Гостям) Клуба и повреждения имущества Клуба.

- Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 4.10. При посещении термальной комнаты в мокрых купальниках и плавках в обязательном порядке необходимо стелить полотенца на скамью. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 4.11. При посещении сауны необходимо потреблять достаточное количество жидкости (вода, чай) во избежание обезвоживания, которое может быть опасно для жизни и здоровья.
- 4.12. **Во время нахождения в термальной комнате следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки и чаши для воды – это может вызвать сильные ожоги.**
- 4.13. **Внимание! Слишком долгое пребывание в термальной комнате вызывает повышение температуры тела, что может быть опасно для здоровья Члена (Гостя) Клуба.**
- 4.14. После посещения сауны необходимо принять душ.
5. **Правила посещения соляной комнаты.**
- 5.1. Температура в соляной комнате составляет 45-55 С°, влажность – 40-60 %. Наибольший эффект достигается, когда в помещении сухой воздух, поэтому не рекомендуется посещать соляную комнату в мокрой одежде (купальниках).
- 5.2. **Обращаем Ваше внимание на то, что во избежание ухудшения состояния Вашего здоровья время нахождения в соляной комнате не должно превышать 15-20 минут.**
- 5.3. Длительность пребывания в соляной комнате строго индивидуальна и зависит от возраста, состояния здоровья и наличия (стадии) заболеваний.
- 5.4. При посещении соляной комнаты необходимо очень внимательно оценивать свое самочувствие и состояние своего здоровья. При любом ухудшении самочувствия необходимо незамедлительно покинуть соляную комнату и обратиться за помощью к сотрудникам Клуба.
- 5.5. При посещении соляной комнаты наличие купальника и (или) плавков и специальной обуви (сланцы, резиновые тапочки и т.п.), а также индивидуального полотенца для подстилания на сиденье, является обязательным. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 5.6. Перед посещением соляной комнаты рекомендуется получить консультацию врача, чтобы определить текущее состояние здоровья и исключить возможные противопоказания. **Посещение соляной комнаты беременными женщинами допускается только с разрешения врача и только под постоянным контролем специалиста.**
- 5.7. Вход в соляную комнату возможен только после принятия душа. После принятия душа перед входом в соляную комнату необходимо насухо вытереться полотенцем.
- 5.8. Использование в соляной комнате мобильных телефонов, а также иных электронных приборов не рекомендуется, так как это может привести к поломке, как используемых электрических приборов, так и оборудования соляной комнаты.
- 5.9. Посещение соляной комнаты во время острой фазы заболевания (в том числе в период обострения имеющегося хронического заболевания) **не допускается** во избежание резкого ухудшения состояния здоровья Члена (Гостя) Клуба, а также возникновения осложнений.
- 5.10. При посещении соляной комнаты категорически запрещается:
- спать в соляной комнате;
 - использовать ароматизированные и иные сильно пахнущие средства и парфюмерию (в том числе непосредственно перед посещением соляной комнаты) во избежание создания неудобств другим Членам Клуба;
 - любое механическое воздействие на соляное покрытие стен, приводящее к его порче;
 - входить с посторонними предметами (сумки, спортивный инвентарь, книги, телефоны и т.п.);
 - вдыхать, лизать, отгрызать или иным способом употреблять внутрь соляное покрытие стен, опираться на соляное покрытие стен, натирать тело или отдельные участки тела соляным покрытием стен;
 - употреблять продукты питания и напитки;
 - нарушать иные правила и требования безопасности, размещенные на информационных стендах и у входа в соляную комнату.
- Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 5.11. Во время нахождения в соляной комнате необходимо соблюдать тишину во избежание создания неудобств другим Членам Клуба.
- 5.12. Дети до 13 лет включительно могут посещать соляную комнату только в сопровождении взрослых.
- 5.13. После посещения соляной комнаты рекомендуется принять душ.
- 5.14. Основные рекомендации по посещению соляной комнаты размещены на информационном стенде при входе в помещение.
6. **Правила посещения тренажерного зала.**
- 6.1. В целях обеспечения безопасности перед началом занятий в тренажерном зале Членам (Гостям) Клуба необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией по эксплуатации каждого применяемого тренажера. Инструкция по эксплуатации нанесены на корпус тренажера.
- 6.2. Необходимо выбирать тренажеры, веса и методики упражнений, соответствующие уровню подготовленности. В случае если ранее Член (Гость) Клуба не занимался в тренажерном зале/с конкретным тренажером, не может оценить уровень своей подготовленности, не может найти либо разобраться с инструкцией к конкретному тренажеру, в целях обеспечения собственной безопасности, Члену (Гостю) Клуба рекомендуется приобрести дополнительную услугу в виде занятия с персональным тренером (инструктором)². Персональное занятие с тренером позволит с профессиональной точки зрения оценить уровень подготовленности, получить необходимую информацию о порядке использования каждого тренажера, а также составить эффективную и безопасную для здоровья программу занятий.
- 6.3. В целях безопасности Членов (Гостей) Клуба не разрешается нахождение в тренажерном зале в обуви, которая не

² Приобретение данной услуги не является обязательным условием для посещения тренажерного зала. Член Клуба имеет право посещать тренажерный зал, если это предусмотрено приобретенным Членом Клуба тарифом без приобретения дополнительной услуги.

- предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, либо иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Занятия в залах с обнаженным торсом также не допускаются.
- 6.4. В тренажерном зале допускается нахождение только в специальной спортивной обуви; на борцовском ринге – только в борцовках либо кроссовках; на матах в зоне единоборств – в носках либо без обуви (босиком).
- 6.5. Во время посещения занятий рекомендуется перевести мобильные средства связи в режим «без звука».
- 6.6. При работе на тренажерах в обязательном порядке необходимо использовать полотенца (помещать на скамейки и другие поверхности, которые соприкасаются с телом).
- 6.7. Упражнения с максимальными весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя, из-за головы, др.) **допускается выполнять строго под наблюдением инструктора (тренера).**
- 6.8. Не разрешается бросать на пол диски, гантели и другое оборудование. По окончании тренировки необходимо убрать за собой оборудование.
- 6.9. В соответствии с этическими правилами и из уважения к другим Членам (Гостям) Клуба необходимо контролировать себя и воздерживаться от громких звуков и ненормативной лексики при выполнении упражнений.
- 6.10. Во время занятий Член (Гость) Клуба обязан соблюдать аккуратность: пользоваться закрывающимися бутылками для воды, не проливать воду на пол. Во избежание травм немедленно сообщать о пролитой воде дежурному инструктору.
- 6.11. При занятиях на тренажерах и со свободными весами Члены (Гости) Клуба должны устанавливать вес и делать то количество подходов, которое соответствует их функциональным возможностям. Перед началом занятий необходимо провести разминку.
- 6.12. Женщинам рекомендуется закалывать волосы.
- 6.13. Необходимо беречь руки и ноги от контакта с движущимися частями тренажера, тросами, не допускать попадания предметов вовнутрь.
- 6.14. Необходимо контролировать технику выполнения упражнений.
- 6.15. Разбирать или нагружать стоящую на стойках штангу нужно снимая или надевая диски попеременно, при этом избегать перевешивания (это может привести к травме и поломке оборудования).
- 6.16. Перед упражнением «жим ногами» необходимо убедиться, что стопы находятся в пазах.
- 6.17. Во время занятий во всех зонах тренажерного зала запрещается:
- держать в карманах одежды острые, колющие и бьющиеся предметы;
 - поднимать штангу без использования замков;
 - передвигать тренажеры;
 - нарушать технику безопасности и технику выполнения упражнений.
- Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 6.18. Во время занятий малых групп в зонах, предназначенных для функционального тренинга или занятий по кроссфиту, самостоятельные занятия в этих зонах на тренажерах, специально обозначенных предупредительными табличками, запрещены.
- 6.19. В зоне единоборств Член (Гость) Клуба может заниматься как на групповых тренировках, входящих в расписание, так и самостоятельно. Проведение спаррингов в отсутствие инструктора **запрещается**. Член (Гость) Клуба должен относиться бережно к используемому инвентарю и оборудованию. Оборудование должно быть использовано только по прямому назначению. Запрещается использование ударов и приемов, которые могут нанести материальный ущерб оборудованию. Удары ногами по боксерским мешкам и другим снарядам наносятся босиком. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 6.20. Во время проведения секций и персональных тренировок в зонах, предназначенных для единоборств, самостоятельные занятия на боксерском ринге и татами могут быть ограничены.
- 6.21. Во время проведения коммерческих групповых уроков по расписанию в любой зоне тренажерного зала, самостоятельные занятия могут быть ограничены.
- 6.22. Во время занятий в зоне настольного тенниса запрещается:
- садиться на теннисные столы;
 - ставить на столы посторонние предметы;
 - наносить ущерб оборудованию.
- Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 6.23. Ракетки и мячики для игры в настольный теннис Клубом не предоставляются.
7. **Правила посещения залов групповых программ (большой и малый залы, студия персонального тренинга).**
- 7.1. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, либо иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Занятия в специальных классах (йога, пилатес, восточные практики) проводятся босиком. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 7.2. Запрещается держать в карманах одежды острые, колющие, режущие и бьющиеся предметы. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 7.3. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией Клуба. Информация об изменении расписания размещается на сайте или в мобильном приложении, либо на информационных стендах Клуба. На занятия необходимо приходиться по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более, чем на 10 минут, а также несоответствие уровня подготовки, дают право инструктору не допустить Члена (Гостя) Клуба на проводимое занятие. Часть тренировок в расписании групповых программ проводится по предварительной записи. Информация о тренировках, требующих предварительной записи, размещается в личном кабинете на сайте и в мобильном приложении. Их количество и направления определяет Администрация Клуба. Количество и время проведения тренировок по записи Администрация Клуба вправе изменять в одностороннем порядке.
- 7.4. Администрация Клуба вправе поменять заявленного в расписании инструктора и внести изменения в расписание

- групповых занятий в любое время в одностороннем порядке.
- 7.5. Во время занятий Член Клуба обязан соблюдать аккуратность: пользоваться закрывающимися бутылками для воды, не проливать воду на пол. Во избежание травм немедленно сообщать о пролитой воде инструктору.
- 7.6. Во время выполнения упражнений в положении лежа необходимо стелить на коврик полотенце.
- 7.7. На групповых занятиях запрещается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
- 7.8. Запрещается самостоятельно включать и использовать музыкальную аппаратуру, находящуюся в залах.
- 7.9. Запрещается резервировать места в залах групповых программ, за исключением разрешенных Администрацией Клуба случаев бронирования.
- 7.10. Использовать мобильные средства связи в залах групповых программ не разрешается.
- 7.11. Запрещено использовать косметические, медицинские, парфюмерные и иные средства с сильными и резкими запахами. Нарушение данного Положения Правил посещения признается существенным нарушением условий договора.
- 8. Правила посещения Клуба детьми.**
- 8.1. Настоящие Правила посещения Клуба и зоны бассейнов в полном объеме обязательны как для взрослых Членов (Гостей) Клуба, так и для детей. Настоящий раздел Правил устанавливает только специфические (дополнительные) требования для детей, посещающих Клуб.
- 8.2. Посещение Клуба детьми в возрасте до 13 лет включительно осуществляется только в сопровождении родителя, уполномоченного взрослого члена Клуба либо инструктора (в случаях, установленных настоящими Правилами, другими локальными актами Клуба), за исключением случаев самостоятельного посещения Членами (Гостями) Клуба в возрасте с 8 до 13 лет (включительно) зоны раздевалок и душевых для проведения персональных тренировок в зоне бассейнов. Самостоятельное посещение зоны раздевалок и душевых бассейна несовершеннолетними Членами (Гостями) Клуба допускается только с письменного согласия (разрешения) законных представителей несовершеннолетнего, оформляемого на рецепции Клуба.
- 8.3. **Самостоятельное посещение Клуба детьми в возрасте до 13 лет включительно не допускается, за исключением случаев, предусмотренных п.8.2. настоящих Правил.** В случае установления факта нахождения на территории Клуба детей в возрасте до 13 лет включительно без сопровождения родителей или уполномоченных лиц (за исключением случаев, установленных настоящими Правилами), Клуб вправе ограничить оказание Услуг, а также ограничить доступ в Клуб до устранения нарушений.
- 8.4. Лица в возрасте от 14 до 17 лет включительно имеют право посещать фитнес-клуб самостоятельно, но только с письменного согласия законного представителя. Обращаем Ваше внимание на то, что до получения письменного согласия на самостоятельные занятия законного представителя Администрация Клуба имеет право ограничить доступ в Клуб лицу от 14 до 17 лет (включительно) без продления срока действия договора на период такого приостановления до получения письменного согласия законного представителя.
- 8.5. Лица в возрасте от 14 до 17 лет включительно имеют право самостоятельно посещать Клуб с ограничениями, установленными настоящими Правилами.
- 8.6. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье детей на территории Клуба и зоны бассейнов, за исключением случаев причинения вреда здоровью по вине сотрудников Клуба.
- 8.7. Родителям и уполномоченным ими лицам рекомендуется поделиться с уполномоченными сотрудниками Клуба индивидуальными особенностями ребенка, его предпочтениями, чертами характера, а также его состоянием здоровья (наличием заболеваний, травм, перенесенных операций и проч.), так как родители и уполномоченные ими лица несут персональную ответственность за здоровье своих детей.
- 8.8. Необходимо одевать детей в удобную спортивную форму, соответствующую виду занятий, и кроссовки.
- 8.9. Не допускается приносить продукты питания и употреблять их на занятиях, а также в иных помещениях Клуба.
- 8.10. Занятия в секциях и персональные занятия с детьми проходят по предварительной записи и на условиях предварительной оплаты.
- 8.11. С целью избежания инфицирования детей в Клубе необходимо оставить ребенка дома, если у ребенка:
- насморк, кашель, боль в горле или имеется другое инфекционное заболевание;
 - расстройство желудка, тошнота или другое кишечное расстройство, недомогание;
 - повышенная температура;
 - сыпь, не зажившие ранки;
 - выявлен энтеробиоз (либо отсутствует анализ на энтеробиоз).
- 8.12. При посещении Клуба ребенок должен быть абсолютно здоров. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если это ухудшение произошло в результате наличия какого-либо заболевания. Инструктор вправе не допустить к занятиям ребенка, имеющего нездоровый внешний вид.
- 8.13. Запрещается нахождение девочек всех возрастов в мужской раздевалке и душевых, а также мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке и душевых Клуба.
- 8.14. Тренажерный зал.**
- 8.14.1. Дети до 10 лет не вправе посещать тренажерный зал.
- 8.14.2. В зоне «сухого фитнеса» могут проводиться персональные тренировки по общей физической подготовке (ОФП) с детьми от 5 до 9 лет (включительно). Персональные тренировки по ОФП проводятся инструктором/тренером исключительно в специальном зале, изолированном от зоны тренажерного зала (от тренажеров). Персональная тренировка по ОФП представляет собой занятие по развитию ловкости, скорости, выносливости, может содержать в себе элементы легкой атлетики, боевых искусств, гимнастики, танцевальные элементы. В ходе персональной тренировки по ОФП может использоваться дополнительное оборудование: коврики, мячи, скакалки, эспандеры, гантели малых весов, платформы и иное аналогичное дополнительное оборудование. Обращаем внимание, что персональная тренировка по ОФП для детей от 5 до 9 лет (включительно) не является персональной тренировкой в тренажерном зале: тренажеры, расположенные в зоне тренажерного зала, при проведении персональных тренировок по ОФП использованию не подлежат.

- 8.14.3. Дети от 10 до 13 лет включительно вправе посещать тренажерный зал исключительно для проведения персональной тренировки с инструктором (без приобретения карты Клуба с доступом в тренажерный зал).
- 8.14.4. Лица с 14 до 17 лет включительно вправе заниматься на тренажерах самостоятельно при наличии согласия на это родителя (с приобретением карты Клуба с доступом в тренажерный зал).
Инструктор тренажерного зала имеет право не допускать к занятию на отдельных тренажерах лицо в возрасте 14 до 17 лет включительно, либо попросить прекратить самостоятельно занятие на конкретном тренажере, если для инструктора очевидно, что уровень физической подготовки либо техника исполнения упражнения может причинить вред жизни и здоровью подростка.
- 8.15. Групповые занятия (сухой фитнес).**
- 8.15.1. Дети до 13 лет включительно на групповые занятия не допускаются, могут посещать только коммерческие уроки всех направлений с персональным инструктором по предварительной договоренности.
- 8.15.2. Лица от 14 до 17 лет включительно могут посещать только следующие групповые занятия: FITNESS YOGA; PILATES; BODY STRETCH; ABS/STRETCH; ZUMBA. Лица от 14 до 17 лет включительно могут также посещать силовые классы для среднего уровня подготовки ABS/UPPER BODY, ABS/LOW BODY, и коммерческие уроки всех направлений с персональным инструктором по предварительной договоренности и при наличии согласия родителя.
- 8.15.3. Инструктор групповых программ имеет право не допустить на групповое занятие либо попросить покинуть групповое занятие лицо в возрасте 14 до 17 лет включительно, если для инструктора очевидно, что уровень физической подготовки лица не соответствует уровню сложности занятия (если существует угроза причинения вреда жизни и здоровью подростка).
- 8.16. Секции (сухой фитнес).**
- 8.16.1. Тренер встречает детей в холле Клуба за 10 минут до начала занятий, проводит каждого ребенка через турникет в раздевалку. Дети, которые пришли в холл позднее, к занятиям не допускаются.
- 8.16.2. Тренер начинает и завершает занятие в соответствии со временем, заявленным в расписании.
- 8.16.3. По окончании занятия тренер выводит детей в холл Клуба и передает сопровождающим лицам (при наличии таковых).
- 8.17. Групповые занятия (бассейн).**
- 8.17.1. Тренер встречает детей в холле Клуба за 10 минут до начала занятий, проводит каждого ребенка через турникет в раздевалку. Дети, которые пришли в холл позднее, к занятиям не допускаются.
- 8.17.2. Тренер начинает и завершает занятие в соответствии со временем, заявленным в расписании.
- 8.17.3. По окончании занятия тренер выводит детей в холл Клуба и передает сопровождающим лицам (при наличии таковых).
- 8.18. Занятия в детском бассейне.**
- 8.18.1. Доступ детей в возрасте до 3-х лет в детский бассейн запрещен.
- 8.18.2. Детский бассейн предназначен для детей:
- от 3-х лет для проведения персональных тренировок и групповых занятий «Веселые рыбки» в часы, установленные расписанием;
 - от 4-х лет для проведения персональных тренировок и групповых занятий «Веселые рыбки», «Начальное плавание» в часы, установленные расписанием;
 - от 5-и лет персональных, групповых тренировок и свободного плавания в часы, установленные расписанием.
- 8.18.3. Персональные тренировки в детском бассейне проводятся с детьми от 3-х лет включительно по предварительной договоренности с инструктором в соответствии с ценами Прайс-листа.
- 8.18.4. Находясь на территории бассейна, дети должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе. Не разрешается бегать, прыгать с бортиков, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим либо привести к травмам.
- 8.18.5. Детям в возрасте 3-4 года при посещении бассейна рекомендуется находиться в специальном подгузнике для плавания.
- 8.19. Занятия в большом бассейне.**
- 8.19.1. Большой бассейн предназначен для детей от 7 лет и старше.
- 8.19.2. Детям до 13 лет включительно запрещено находиться в бассейне без сопровождающего лица. Указанные дети посещают бассейн только в сопровождении родителей, уполномоченных ими лиц, уполномоченных сотрудников Клуба. Допускается нахождение взрослого для наблюдения за ребенком вне чаши бассейна, но исключительно в купальнике и (или) в плавках, шапочке и специальной обуви (сланцы, резиновые тапочки и т.п.) для возможности оперативной помощи ребенку на воде.
Для самостоятельного посещения несовершеннолетним (от 8 до 13 лет включительно) зоны раздевалок и душевых бассейна при посещении персональных тренировок по плаванию в соответствии с п.8.2. настоящих Правил посещения, законному представителю несовершеннолетнего требуется оформить на рецепции Клуба письменное Согласие на допуск несовершеннолетнего к занятиям в клубе.
- 8.19.3. Лица с 14 до 17 лет включительно имеют право самостоятельного посещения плавательного бассейна при условии соблюдения требований п.8.4. Правил посещения (наличие письменного согласия родителя).
- 8.19.4. Находясь на территории бассейна, дети должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе. Не разрешается бегать, прыгать с бортиков, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.
- 8.19.5. Персональные тренировки в большом бассейне проводятся с детьми от 7 лет по предварительной договоренности с инструктором.
- 8.20. Правила посещения термальной комнаты (сауны), соляной комнаты, душевых.**
- 8.20.1. Посещать термальную комнату (сауну) и соляную комнату дети в возрасте до 13 лет включительно вправе только в присутствии родителей, уполномоченных ими лиц, уполномоченных сотрудников Клуба при строгом соблюдении

настоящих Правил посещения соответствующей зоны Клуба.

9. Правила предоставления персональных тренировок.

- 9.1. Персональные тренировки не входят в стоимость карты и предоставляются после их оплаты и списания.
- 9.2. Персональные тренировки могут быть приобретены по одной или блоками по 5, 10 или 15 тренировок.
- 9.3. Тренировки с персональным тренером начинаются после оплаты и списания услуги в личном кабинете в мобильном приложении либо на терминале самообслуживания.
- 9.4. Все тренировки, приобретенные в блоках из 5, 10 или 15 занятий, должны быть реализованы в течение определенного срока: 5 тренировок – 30 дней, 10 тренировок – 60 дней, 15 тренировок – 90 дней. По истечении установленного срока тренировки считаются проведенными, и деньги за них не возвращаются (за исключением случая заморозки клубной карты или временной нетрудоспособности Члена Клуба по причине болезни).
- 9.5. Опоздание на тренировку не является основанием для увеличения её продолжительности. Продолжительность персональной тренировки составляет от 30 минут до 60 минут в зависимости от вида оплаченной услуги.
- 9.6. Отмена персональной тренировки возможна не позднее, чем за 12 часов до ее начала. Если тренер не был своевременно предупрежден об отмене (переносе) тренировки, или Член Клуба не пришел в согласованное с тренером и зарезервированное время, тренировка засчитывается проведенной, и ее стоимость возврату не подлежит.
- 9.7. В случае невозможности проведения тренировок с тренером, с которым была достигнута первоначальная договоренность, Администрация Клуба предоставляет для занятий другого тренера.
- 9.8. Занятия в малых группах оплачиваются блоками из 10 занятий одновременно. В случае если участник малой группы не явился на занятие вместе с остальными членами группы, тренировка считается проведенной. Отмена занятия происходит только по обоюдному согласию всех участников группы не менее, чем за 12 часов до назначенного времени проведения тренировки.

10. Правила посещения солярия.

- 10.1. Услуги солярия являются дополнительными услугами Клуба и в стоимость Услуг, оказываемых по Тарифу, не входят.
- 10.2. Солярии расположены в мужской и женской раздевалках тренажерного зала. Рядом с соляриями расположены терминалы для оплаты, правила использования и запуска.
- 10.3. Программу загара в солярии Члену (Гостю) Клуба необходимо подбирать индивидуально в соответствии с собственным типом кожи.
- 10.4. После завершения сеанса загара солярию необходимо охладить лампы в течение 3 минут.
- 10.5. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов, далее время между сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.
- 10.6. Рекомендуется использовать косметические средства, специально разработанные для загара в солярии и после него. **При загаре необходимо защищать глаза с помощью специальных защитных очков.**
- 10.7. В солярии рекомендуется загорать в плавках, женщинам необходимо закрывать грудь (для удобства можно использовать одноразовые стикини).
- 10.8. **До посещения солярия, а также, если сеансы загара вызывают какую-либо нежелательную реакцию, необходимо проконсультироваться с врачом.**

11. Медицинские противопоказания к посещению Клуба.

- 11.1. **Общими медицинскими противопоказаниями к занятиям во всех функциональных зонах Клуба являются:** острые инфекционные болезни; все болезни в острой (активной) фазе; хронические заболевания в период обострения (декомпенсации); психические заболевания; органические заболевания центральной нервной системы; злокачественные новообразования; болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома); коллагеновые болезни; болезни органов дыхания (болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени; бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения; пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением); болезни сердечно-сосудистой системы (аневризма аорты сердца, аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско), стенокардия напряжения с частыми приступами; 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; гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.; гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.; болезни, 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); синдром Морганьи-Эдемса-Стокса); болезни органов пищеварения (желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения; хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме); заболевания печени и желчных путей (цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности; хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами; хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;

хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения; вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы); заболевания почек в мочевыводящих путях (хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности; хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности; хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефрит, гипертоническая перебопация); липидно-амилоидный нефроз); болезни эндокринных желез (гипогликемическая болезнь; гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный; диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.); зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипотиреоидальной, гипогенитальной, при синдроме Иценко-Купшига); подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом); патологический климакс; эпилепсия.

11.2. **Дополнительные медицинские противопоказания для отдельных видов нагрузок.**

11.2.1. **Занятия аэробикой запрещены при:** заболеваниях сердечно-сосудистой системы; высоком артериальном давлении (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД); запущенном остеохондрозе (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвоночного диска); варикозном расширении вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

11.2.2. **Уроки танца запрещены при:** обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки; любых заболеваниях печени и поджелудочной железы; некомпенсированных заболеваниях почек; грыже межпозвоночного диска.

11.2.3. **Противопоказаниями к силовым занятиям являются:** варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания); нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение); тяжелые формы бронхита и астмы; высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).

11.3. **Противопоказания к посещению соляной комнаты и термальной комнаты (сауны):** серьезные воспалительные процессы внутренних органов; сердечные заболевания (инфаркт); онкологические заболевания; серьезные заболевания почек; заболевания слухового и зрительного аппарата; серьезные заболевания органов дыхания; инфекционные заболевания; различные заболевания психики; варикозное расширение вен; заболевание щитовидной железы; кожные заболевания; беременность.

11.4. **Посещение Клуба в период беременности.**

Посещение Клуба во время беременности осуществляется Членом Клуба по согласованию и на основании рекомендаций врача акушера-гинеколога, на учете у которого состоит и наблюдается Член Клуба. При занятиях с тренером на персональных или групповых тренировках рекомендуется иметь при себе обменную карту беременной женщины.

В течение всего периода беременности все упражнения желательнее 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 и третьем триместрах 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.

Полностью исключаются во время беременности: все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании); глубокие и резкие приседания; наклоны; активные растяжки и прогибы спины; различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

11.5. **Противопоказания к посещению бассейна:**

- остеомиелит, фурункулез, открытые раны;
- венерические заболевания (гонорея, сифилис, трихомонадная инфекция, СПИД и др.);
- высокая температура тела и расстройства функции желудочно-кишечного тракта (понос, дизентерия и др.);
- психические заболевания (шизофрения, эпилепсия);
- туберкулез, астмоидный бронхит, бронхоэктатическая болезнь, бронхиальная астма в активной форме и др.;
- стенокардия покоя, инфаркт миокарда, повышение артериального давления, болезнь Рейно, пороки сердца, облитерирующий эндартериит, ревматизм в стадии обострения и др.;
- заболевания кожи (гнойничковые, эпидермофития, экзема и др.);
- острый цистит, пиелонефрит и др.;
- грибковые заболевания ногтей и кожи.
- переутомление и сильное утомление у спортсменов (гимнастика в воде аккумулирует процесс утомления);
- заболевания лор органов (отиты среднего уха, перфорация барабанной перепонки, фронтиты, гаймориты и др.).

Заключительные положения:

12. Настоящие Правила разработаны исключительно в целях обеспечения безопасности, а также сохранения и укрепления здоровья Членов (Гостей) Клуба.
13. При нарушении настоящих Правил Членами (Гостями) Клуба, Администрация Клуба вправе ограничить доступ в Клуб Члена (Гостя) Клуба до устранения нарушений.
14. При нарушении любого требования и (или) запрета, установленного Публичным договором и настоящими Правилами (включая, но не ограничиваясь: нарушение режима работы Клуба либо установленных Тарифом дополнительных ограничений (проход через турникет по истечении времени работы Клуба, временного интервала разового посещения либо иного установленного Тарифом ограничения); нарушение правил применения специальной одежды и обуви; нарушения запретов, установленных при посещении термальной и соляной комнаты, бассейна и иных нарушениях), Член

(Гость) Клуба уплачивает штраф в размере 500 (пятисот) рублей за каждое отдельное допущенное нарушение. Указанный штраф начисляется Клубом и предъявляется к оплате путем выставления инкассового поручения на безакцептное списание к депозитному счету Члена (Гостя) Клуба. Член (Гость) Клуба присоединяясь к условиям Публичного договора и настоящих Правил, дает свое согласие на безакцептное списание начисленного и предъявленного к оплате штрафа с депозитного счета. Член (Гость) Клуба вправе самостоятельно оплатить начисленный штраф. При неоднократном (более 2-х раз за период действия договора) нарушении требований и запретов, установленных Публичным договором и настоящими Правилами, Член (Гость) Клуба утрачивает право на применение льготной цены оплаченного Тарифа, а Клуб приобретает право потребовать доплаты стоимости приобретенного Тарифа до обычной цены тарифа. В случае, если Членом (Гостем) Клуба допущено существенное нарушение настоящих Правил и (или) условий Публичного договора Члена (Гостя) Клуба с Исполнителями, такое нарушение может служить основанием для инициации со стороны Исполнителей процедуры расторжения договора в установленном законодательством порядке.

15. При заключении договора на посещение Клуба, Член (Гость) Клуба заявляет об отсутствии у него медицинских противопоказаний для посещения Клуба и бассейнов. Член (Гость) Клуба признает право Администрации Клуба в любой момент запросить медицинскую справку об отсутствии общественно опасных вирусных, инфекционных, паразитарных и иных заболеваний, препятствующих занятиям спортом в общественных местах, в том числе плаванию в бассейне. При умышленном сокрытии Членом (Гостем) Клуба наличия вирусного либо инфекционного заболевания, опасного для окружающих, Администрация Клуба имеет право ограничить (отстранить) Члена (Гостя) Клуба от занятий в Клубе до полного выздоровления, подтвержденного медицинской справкой без продления срока действия Договора.
16. Правила действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между Клубом и Членом Клуба, в том числе в отношении Гостей Клуба.
17. При участии во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Член (Гость) Клуба обязан проявлять должную внимательность, осмотрительность и осторожность.
18. Администрация Клуба не несет ответственности за любые неблагоприятные последствия, произошедшие по вине Членов (Гостей) Клуба (и их детей), связанные с нарушением положений настоящих Правил.
19. Требования сотрудников Клуба, направленные на соблюдение настоящих Правил, обязательны к исполнению Членами и Гостями Клуба, агрессивное поведение и некорректные высказывания последних в адрес сотрудников Клуба недопустимы. В случае нарушения указанного пункта Администрация Клуба вправе с привлечением сотрудников безопасности и (или) сотрудников правоохранительных органов выдворить Члена (Гостя) Клуба за пределы территории Клуба, а также инициировать в отношении Члена (Гостя) Клуба возбуждение дела об административном правонарушении.
20. Приобретая (оплачивая) определенный тариф на право посещения Клуба Член (Гость) Клуба подтверждает, что он ознакомлен с содержанием данных Правил, согласен с ними и обязуется их соблюдать в полном объеме.

С уважением, Администрация Клуба «ОлимпияSPORT».