

ОФЕРТА

о заключении абонентского договора на оказание услуг населению по организации физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий в организованной форме, проводимых заказчиком самостоятельно в соответствии с утвержденным исполнителем расписанием и режимом работы на площадях объекта спорта, расположенного по адресу:
г. Самара, ул. Советской Армии, 253а

Форма и условия оферты утверждены приказом директора государственного автономного учреждения Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий» от "30" 12 2016 года № 310.

Данный документ является официальным предложением государственного автономного учреждения Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий» (в дальнейшем именуемого «Исполнитель») и содержит все существенные условия абонентского договора на оказание услуг населению по организации физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий в организованной форме, проводимых заказчиком самостоятельно в соответствии с утвержденным исполнителем расписанием и режимом работы на площадях объекта спорта, расположенного по адресу: г. Самара, ул. Советской Армии, 253а (далее – договор).

В соответствии со статьей 432 Гражданского Кодекса Российской Федерации (ГК РФ) в случае принятия изложенных ниже условий и оплаты услуг физическое лицо, производящее соответствующие действия, становится Заказчиком.

Присоединение Заказчика возможно лишь к договору в целом, с учетом Правил клуба (Приложение № 1 к оферте), без каких-либо условий, изъятий и оговорок. В связи с этим внимательно прочитайте текст данной оферты и если Вы не согласны с каким-либо пунктом настоящей оферты (далее – оферта), договор оказания услуг считается незаключенным.

Государственное автономное учреждение Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий», именуемое в дальнейшем «Исполнитель», в лице директора Курьлёва Бориса Викторовича, действующего на основании Устава, заключит договор на нижеследующих условиях с физическим лицом, имеющим право самостоятельно совершать предусмотренные гражданским законодательством сделки, именуемым для целей договора на оказание услуг «Заказчик», принявшим условия настоящей оферты путем совершения действий, указанных в Разделе 4, и не имеющим ограничений и противопоказаний к физкультурно-спортивным и оздоровительным занятиям по состоянию здоровья.

1. ПРЕДМЕТ ОФЕРТЫ

1.1. Предметом настоящей оферты является предложение Исполнителя об оказании услуг населению по организации физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий в организованной форме, проводимых заказчиком самостоятельно в соответствии с утвержденным исполнителем расписанием и режимом работы на площадях объекта спорта, расположенного по адресу: г. Самара, ул. Советской Армии, 253а (далее – Услуги), в соответствии с условиями настоящей оферты, дополнениями и изменениями к ней, и принятие Заказчиком условий оферты путем совершения действий по выполнению указанных в ней условий договора (выполнение обязанностей, уплата соответствующей суммы в соответствии с Прейскурантом цен Исполнителя и т. д.).

1.2. При исполнении настоящего договора помещения объекта спорта из пользования и владения Исполнителя не выбывают.

1.3. Исполнитель имеет право изменять условия настоящей оферты, дополнений к ней и договора, без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечивая при этом размещение в общедоступном для ознакомления с этими документами месте, не менее чем за 5 дней до их ввода в действие, и/или путем sms рассылки, сообщения на электронный адрес.

2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

2.1. Обязанности Исполнителя:

2.1.1. Самостоятельно или с привлечением третьих лиц оказывать Заказчику Услуги с надлежащим качеством, а также в порядке и сроки, установленные настоящей офертой.

2.1.2. Обеспечить надлежащее техническое оборудование мест проведения занятий в соответствии с требованиями технических регламентов, национальных стандартов, нормами, правилами и требованиями, установленными органами государственного контроля (надзора), санитарными правилами.

2.1.3. Обеспечить работу сотрудников Исполнителя и обслуживающего персонала согласно правилам внутреннего распорядка объекта спорта для обеспечения оказания Заказчику Услуг.

2.1.4. Сохранять конфиденциальность информации о Заказчике, в рамках настоящей оферты, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

2.1.5. Своевременно предоставить Заказчику необходимую информацию о предоставляемых Услугах:

- перечень и стоимость оказываемых дополнительных Услуг;
- условия акций и специальных предложений;
- расписание занятий.

2.1.6. Предоставлять качественные базовые и дополнительные Услуги. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию нарушения качества предоставляемых Услуг. Своевременно информировать Заказчика об изменениях в структуре Услуг, оказываемых по настоящему договору, и условиях их оказания.

2.1.7. Выдать Заказчику абонемент (карту) на заказанные и оплаченные Услуги в предусмотренных Прейскурантом цен Исполнителя случаях.

2.1.8. Перед началом занятий запросить у Заказчика выданный медицинской организацией допуск на занятие. В случае отсутствия допуска на занятие Заказчик несет ответственность за все связанные с этим негативные последствия, в том числе: ухудшение самочувствия (здоровья) Заказчика, причинение вреда жизни и здоровью Заказчика и др.

2.2. Исполнитель вправе:

2.2.1. Утверждать и изменять стоимость и перечень оказываемых Услуг, а также уведомлять Заказчика о проводимых акциях путем sms рассылки, сообщения на электронный адрес.

2.2.2. Изменять режим работы объекта спорта в целом или отдельных его залов помещений в связи с проведением на территории данного объекта спортивных мероприятий, а также проведением ремонтно-профилактических, санитарных работ при условии размещения информации на рецепции объекта спорта не менее, чем за 5 календарных дней до даты начала мероприятия, и/или путем sms рассылки, сообщения на электронный адрес.

2.2.3. Изменять расписание групповых занятий: заменять или отменять уроки, заявленные в расписании, изменять время уроков, заменять специалиста исполнителя, заявленного в расписании, при условии размещения информации на рецепции объекта спорта, сайте и в приложении фитнес-клуба «МТЛ Арена».

2.2.4. Оказывать базовые и дополнительные Услуги своими силами и с привлечением третьих лиц.

2.2.5. Изменять и дополнять договор и Приложения к нему без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечивая при этом размещение изменений на общедоступных местах на территории объекта спорта не менее чем за 5 календарных дней до введения указанных изменений и дополнений в действие и/или путем sms рассылки, сообщения на электронный адрес.

2.2.6. Отказаться в заключении договора лицу, в отношении которого у Исполнителя имеются достаточные основания полагать, что заключение такого договора может повлечь за собой причинение вреда здоровью/жизни Заказчика и/или снижение уровня безопасности и комфорта на территории объекта спорта, ограничение прав, свобод и интересов других Заказчиков.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЗАКАЗЧИКА ПО ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

3.1. Обязанности Заказчика:

3.1.1. При проведении занятий выполнять указания должностных лиц Исполнителя, отвечающих за поддержание безопасности и порядка в помещениях объекта спорта.

3.1.2. Обеспечить во время оказания Услуг соблюдение правил внутреннего распорядка, правил клуба, правил противопожарной безопасности, санитарного порядка в помещениях объекта спорта.

3.1.3. Использовать спортивное сооружение, оборудование, снаряжение и инвентарь по назначению в соответствии с видом занятия. Не допускать порчи спортивного инвентаря, снаряжения и оборудования, а также инженерного оборудования объекта спорта, используемых Заказчиком.

3.1.4. Перед началом занятий пройти медицинский осмотр и представить выданный медицинской организацией допуск на занятие. При проведении занятий соблюдать режим тренировочных занятий и физических нагрузок; условия для охраны здоровья; требования по профилактике несчастных случаев; государственные санитарно-эпидемиологические правила и нормы; установленные органами государственного контроля (надзора) правила и требования.

Заказчик, не прошедший медосмотр и инструктаж по технике безопасности самостоятельно несет риск ответственности за причинение вреда жизни, здоровью, имуществу как самому себе, так и работникам Исполнителя, третьим лицам.

Заказчики обязуются следить за состоянием своего здоровья во время занятий. Заказчики обязуются воздержаться от занятий в случае наличия у них соответствующих ограничений по состоянию здоровья и/или наличия соответствующих медицинских противопоказаний.

3.1.5. Принимать Услуги, оказываемые по настоящему договору, в объеме и в сроки, установленные настоящим договором.

3.1.6. В предусмотренных законодательством случаях самостоятельно и за свой счет заключать необходимые договоры с Российским авторским обществом, с авторами либо с обладателями смежных прав (исполнителями и т.д.) произведений или иных объектов авторских и смежных прав, используемых Заказчиком во время оказания Исполнителем Услуг, выплачивать им вознаграждение и самостоятельно разрешать все претензии и иски, предъявляемые такими авторами либо обладателями смежных прав.

3.1.7. Своевременно сообщать Исполнителю об изменении банковских или почтовых реквизитов, изменении места жительства, паспортных данных, сведения, необходимые для оказания Исполнителем Услуг по настоящему договору.

3.1.8. В случае, если во время оказания Услуг Заказчиком был причинен вред имуществу Исполнителя, Заказчик компенсирует Исполнителю связанные с восстановлением поврежденного имущества расходы, а в случае невозможности восстановления, Заказчик обязан оплатить Исполнителю расходы, связанные с приобретением нового имущества того же качества, производителя, марки, артикля.

- 3.1.9. Осуществлять прием пищи в специально отведенных для этого местах.
- 3.1.10. Не употреблять на территории и в помещениях объекта спорта алкогольные напитки, наркотические вещества, не курить; употребление, а также распространение алкогольных напитков, наркотических средств, курение табака в помещениях объекта спорта строго запрещено. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, с наличием остаточного алкогольного опьянения, а равно распространяющих алкогольную продукцию, работники Исполнителя вправе применить меры к указанным лицам в виде вывода за пределы объекта спорта.
- 3.1.11. Внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.
- 3.1.12. Не включать и не выключать самостоятельно, без разрешения персонала Исполнителя, музыкальную и иную аппаратуру, звуковую, компьютерную технику Исполнителя, расположенную в помещениях объекта спорта, и принадлежащую Заказчику.
- 3.1.13. Не входить в служебные и прочие технические помещения, не проводить самостоятельно регулировку любого инженерно-технического оборудования.
- 3.1.14. Не приводить детей старше 5 лет в раздевалки, джакузи, сауны и бани, предназначенные для лиц противоположного пола.
- 3.1.15. Сопровождать на всей территории объекта спорта детей в возрасте до 14 лет, кроме случаев нахождения детей на территории детского клуба или детской комнаты.
- 3.1.16. Принимать душ перед каждым посещением бассейна, джакузи, турецкой бани или сауны.
- 3.1.17. Своевременно оплачивать заказанные Услуги.
- 3.1.18. Заполнить и подписать подтверждение о заключении договора по установленной форме (Приложение № 2 к оферте).
- 3.1.19. Знакомиться с информацией, размещенной в общедоступном месте объекта спорта на стенде Исполнителя.
- 3.2. Заказчик вправе:
- 3.2.1. Использовать места общего пользования объекта спорта, необходимые для оказания Услуг по договору.
- 3.2.2. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями настоящей оферты.
- 3.2.3. Получать необходимую и достоверную информацию о работе объекта спорта и оказываемых Услугах.
- 3.2.4. Требовать оказания качественных Услуг.
- 3.2.5. Направлять Исполнителю свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду Услуг по настоящей оферте.

4. СТОИМОСТЬ УСЛУГ. ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ ПО ДОГОВОРУ

4.1. Ознакомившись с Прейскурантом и выбрав вид Услуги, Заказчик направляет в адрес Исполнителя заявку (устно, письменно, посредством электронной почты) на оказание Услуг, в которой указывается:

- Ф. И. О.;
- дата рождения;
- паспортные данные;
- адрес проживания;
- контактные телефоны, адрес электронной почты;
- виды и период оказания Услуг.

4.2. Стоимость Услуг по настоящему договору рассчитывается в соответствии с Прейскурантом цен Исполнителя за оказание планируемых Услуг, без учета НДС, в соответствии со статьей 149 налогового кодекса Российской Федерации.

4.3. На основании полученной заявки Исполнитель оформляет подтверждение о заключении договора за исключением установленных договором случаев, выставляет Заказчику счет на оплату выбранной Услуги.

Договор по настоящей оферте считается заключенным после проведения Заказчиком оплаты выставленного счета (внесения денежных средств в кассу Исполнителя или зачисления на расчетный счет Исполнителя) и подписания Исполнителем подтверждения о заключении договора.

Подтверждение о заключении договора не оформляется, и договор считается заключенным после оплаты Исполнителем при оказании следующих услуг:

- 1 посещение занятия;
- 1 посещение банного комплекса.

4.4. Оплата Услуг производится Заказчиком путем внесения предоплаты в размере 100% денежных средств за оказание планируемых Услуг.

4.5. В случае невозможности исполнения, возникшей по вине Заказчика, аванс в соответствии со ст. 781 ГК РФ возврату не подлежит.

Стороны установили, что невозможность исполнения договора по вине Заказчика - это случаи, когда Заказчик совершает действия (бездействия), которые исключают возможность оказания Заказчику Услуг Исполнителем не по вине последнего.

При этом на основании п. 2 ст. 416 ГК РФ в случае невозможности оказания Услуг Исполнителем, вызванной виновными действиями Заказчика, последний не вправе требовать возвращения стоимости оплаченных Услуг.

Исполнитель в добровольном порядке вправе приостановить предоставление услуг Заказчику на следующих условиях:

а) приостановка услуг осуществляется по предварительному заявлению Заказчика при наличии у него уважительных причин (болезнь Заказчика или члена семьи, отпуск, командировка и др.);

б) приостановка не осуществляется за прошедший период задним числом;

в) возможность и период приостановки устанавливается в зависимости от вида услуги, абонемента, но не может составлять менее 10 дней;

г) период оказания услуг увеличивается на срок приостановки услуг без внесения дополнительной оплаты за этот период.

Заказчик обязан вносить платежи по настоящему абонентскому договору независимо от того, было ли затребовано им соответствующее исполнение услуг от Исполнителя.

В случае наступления события, по причине которого Исполнитель не может оказать Услугу, Исполнитель предупреждает об этом Заказчика в установленном Договором порядке.

В этом случае Исполнитель вправе по своему усмотрению вернуть Заказчику оставшиеся денежные средства, внесенные Заказчиком за оказание планируемых Услуг либо засчитать оставшиеся денежные средства, внесенные Заказчиком за оказание планируемых Услуг, в счет оплаты планируемых Услуг за следующий период.

В случае, если мероприятия не проведены в соответствии с расписанием по обстоятельствам, за которые ни одна из сторон не отвечает, то Заказчик оплачивает Исполнителю фактически произведенные Исполнителем расходы, в т. ч. расходы на приготовление и организацию мероприятий.

4.6. До начала момента оказания Услуг Заказчик обязуется представлять Исполнителю копии документов, подтверждающих оплату на счет Исполнителя аванса стоимости Услуг.

4.7. Оплаченные в порядке предоплаты Услуги по договору считаются оказанными надлежащим образом и в полном объеме, если на момент окончания оказания Услуг Заказчиком не выставлена рекламация. В случае отсутствия рекламации, акт приемки-

сдачи оказанных Услуг считается подписанным, а Услуги оказанными надлежащим образом (в полном объеме и с надлежащим качеством).

4.8. Заказчик вправе в любое время в одностороннем порядке отказаться от Услуг Исполнителя. Предупреждение об одностороннем отказе от Услуг Заказчик должен подать в письменном виде не менее, чем за 10 календарных дней до расторжения договора.

5. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА. ДОСРОЧНОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ДОГОВОРА

5.1. Договор действует до полного исполнения обязательств, взятых на себя Сторонами.

5.2. Договор может быть прекращен досрочно:

- по соглашению Сторон;
- по инициативе любой из Сторон в одностороннем порядке с предварительным письменным уведомлением другой Стороны об одностороннем отказе от исполнения договора, направляемым не менее чем за 10 (Десять) календарных дней до момента расторжения.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

6.1. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения Сторонами своих обязательств по договору они несут имущественную ответственность в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации.

6.2. При неисполнении Заказчиком обязательств, предусмотренных договором, Исполнитель вправе взыскать с него нанесенный материальный ущерб. Заказчик несет ответственность за причинение вреда жизни, здоровью и имуществу Заказчика, Исполнителя (работникам Исполнителя), третьим лицам, возникшего по вине Заказчика.

6.3. Исполнитель не несет ответственности за ненадлежащее исполнение договора в случае, когда причиной ненадлежащего исполнения явилось невыполнение Заказчиком своих обязанностей, предусмотренных договором.

6.4. В случае причинения ущерба и/или возникновения претензий к Исполнителю со стороны третьих лиц в связи с не соблюдением Заказчиком правил пожарной безопасности или предъявления претензий и штрафных санкций Исполнителю по вине Заказчика государственными органами надзора, включая, но не ограничивая: штрафы за несоблюдение надлежащего противопожарного режима, создание аварийных ситуаций и т.д., ответственность, в т. ч. имущественную, полностью несет Заказчик. Вред, нанесенный Исполнителю и/или третьим лицам в результате действий или бездействия Заказчика в рамках договора и суммы штрафных санкций государственных надзорных органов, компенсируется Заказчиком в срок не более пяти рабочих дней с момента предъявления Исполнителем соответствующего требования.

6.5. Ответственность за нарушение правил обеспечения безопасности при проведении занятий несет Заказчик в соответствии с законодательством Российской Федерации.

6.6. Исполнитель не несет ответственности за утрату или повреждение материальных ценностей Заказчика, связанных с нарушением норм законодательства и при исполнении договора. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика в случае ненадлежащего исполнения последним обязательств по договору, нарушения требований инструкторов и правил объекта спорта.

6.7. В случае невыполнения или ненадлежащего выполнения Заказчиком условий договора, Исполнитель вправе предъявить к Заказчику требование об оплате штрафа в размере 10% (десять процентов) от цены договора. Штраф подлежит оплате Заказчиком по счетам Исполнителя в течение 5 (Пяти) календарных дней с даты их выставления. Оплата штрафа не освобождает Стороны от их обязательств и ответственности по договору.

6.8. Заказчик полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих объект спорта вместе с ним. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Заказчика, и травмами, явившимися результатом или полученных в результате любых самостоятельных занятий, в том числе занятий в тренажерном зале, залах аэробики, бокса и т.д., за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно неправомерными действиями Исполнителя.

6.9. Подписывая настоящий договор, Заказчик соглашается с тем, что он не вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Заказчика как в течение срока действия настоящего договора, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных законодательством.

6.10. Исполнитель не несет ответственность за личные вещи Заказчика, за исключением случаев, когда вещи сданы в гардероб или специально оборудованный сейф.

6.11. Исполнитель не несет ответственности за технические неудобства (в том числе объективную невозможность оказания Заказчику Услуг), вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства.

6.12. В случае ненадлежащего исполнения договора одной из Сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой Стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

7. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ.

7.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения договора в результате обстоятельств чрезвычайного характера, таких как наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а также война, военные действия, блокада, запретительные действия властей и акты государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы, финансовые кризисы, дефолты, деминации и т.п., возникшие во время действия настоящего договора, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить.

7.2. Все изменения и дополнения к договору и оферте оформляются Исполнителем письменно путем их размещения в общедоступном месте объекта спорта не позднее 5 календарных дней до вступления их в силу и/или путем sms рассылки, сообщения на электронный адрес.

Стороны договорились, что заключив договор, Заказчик подтверждает ознакомление с информацией, размещенной в общедоступном месте объекта спорта на стенде Исполнителя.

Также Заказчик подтверждает, что им пройден медосмотр, имеется допуск к занятиям, состояние здоровья соответствует требованиям для занятия физической культурой, для занятий отсутствуют ограничения здоровья.

7.3. Все приложения к договору и оферте являются их неотъемлемыми частями.

8. СВЕДЕНИЯ ОБ ИСПОЛНИТЕЛЕ.

государственное автономное учреждение Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий»

Юр. адрес: 443011, г. Самара, ул. Советской Армии, 253а

Факт. адрес: 443011, г. Самара, ул. Советской Армии, 253а

ОГРН 1096315003542

ИНН 6315856332

КПП 631601001

КПП 631601001

Наименование получателя: Министерство управления финансами Самарской области
(государственное автономное учреждение Самарской области «Организационный центр
спортивных мероприятий», л/с 846.01.012.0)

Номер казначейского счета: 03224643360000004200

Наименование банка получателя: ОТДЕЛЕНИЕ САМАРА БАНКА РОССИИ//УФК по
Самарской области г.Самара

БИК банка (БИК ТОФК): 013601205

Номер банковского счета (ЕКС): 40102810545370000036

ОКВЭД 93.1

ОКПО 60269470

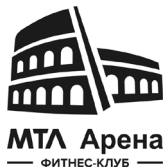
ОКТМО 36 701 000

ОКОГУ 23900

Директор ГАУ СО «ОЦСМ»



/Курылёв Б.В./



ПРАВИЛА ФИТНЕС - КЛУБА

Приложение № 1 к оферте
о заключении абонентского договора на оказание услуг населению
по организации физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий
в организованной форме, проводимых Заказчиком самостоятельно в соответствии с
утвержденным Исполнителем расписанием и режимом работы на площадях объекта спорта,
расположенного по адресу: 443011, г. Самара, ул. Советской Армии, 253а

Правила посещения Фитнес-клуба «МТЛ Арена»

1. Общие положения

1.1. В Фитнес-клубе УК «МТЛ Арена» (далее – Фитнес-клуб, Исполнитель) установлены настоящие правила посещения УК «МТЛ Арена» (далее - Клубные правила), обязательные для всех сотрудников, Посетителей (заказчиков) и сопровождающих лиц. Цель правил – создание безопасных, оптимально комфортных условий получения Услуг Фитнес-клуба.

В случае нарушения Клубных правил, включая отказ от оплаты штрафов, предусмотренных Правилами Фитнес-клуба согласно Прейскуранту Фитнес-клуба (далее - прейскурант), администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер оперативного воздействия, включая право в одностороннем порядке приостановить или прекратить действие договора.

1.2. Перед оплатой услуг, а также перед началом занятий в Фитнес-клубе, с целью исключения и снижения риска травматизма, при оказании и получении услуг, необходимо ознакомиться с настоящими **Правилами**, в которых содержатся:

- Общие положения
- Правила посещения тренажерного зала.
- Правила посещения кардио зала
- Правила посещения бассейна
- Правила посещения групповых программ
- Правила посещения зала боевых искусств
- Правила поведения и техника безопасности в раздевалках и душевых (для взрослых и детей).
- Правила посещения сауны
- Правила посещения солярия
- Правила для посетителей, которые занимаются с индивидуальным сопровождением специалиста (без покупки абонемента)
- Порядок пребывания в Фитнес-клубе «МТЛ Арена» для занимающихся по программе «Секция».
- Правила посещения для детей. Общие правила.
- Правила посещения для детей, имеющих абонемент

- Правила для детей, которые посещают Фитнес-клуб с индивидуальным сопровождением специалиста (без покупки абонемента)
- Правила для детей, которые посещают Фитнес-клуб по программе «Секция».
- Правила безопасности во время проведения групповых занятий Детского клуба (в зале детского тренинга, в детском тренажерном зале)
- Правила безопасности на занятиях в классе творчества
- Правила техники безопасности в детской игровой комнате
- Техника безопасности при нахождении на Скалодроме
- Правила посещения бассейна детьми.
- Правила электробезопасности.
- Правила пожарной безопасности
- Правила для людей с ограниченными возможностями
- Административные санкции, применяемые к нарушителям общественного порядка, в соответствии с КоАП РФ.

Родители обязаны самостоятельно ознакомить своих детей, посещающих занятия в фитнес-клубе с данными Правилами и следить за их выполнением. Ответственность за поведение детей в фитнес-клубе возлагается на их родителей или иных законных представителях.

1.3. Каждый Посетитель, желающий заниматься в кардио и тренажерном залах, должен пройти вводный инструктаж по технике безопасности в тренажерном и кардио залах. Инструктаж проводится специалистом по предоставлению тренажерного зала.

1.4. При нарушении Посетителем правил техники безопасности, рекомендаций персонала фитнес-клуба, за последствия администрация ответственности не несет.

1.5. Перед началом занятий необходимо прохождение вводного медицинского осмотра у своего лечащего врача. Приобретая абонемент или разовое посещение (разовый чек), Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в фитнес-клубе и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояния здоровья детей, посещающих фитнес-клуб вместе с ним.

1.6. Дети могут посещать фитнес-клуб только после консультации врача-педиатра и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий в фитнес-клубе.

1.7. Посетителям старше 70 лет и всем лицам, имеющим инвалидность, требуется свидетельство от врача о состоянии здоровья и возможном посещении фитнес-клуба (выписка из СанПин 2.12.2.1188-03 от 30 января 2003г. №4).

1.8. Администрация не несет ответственности за состояние здоровья Посетителя при сообщении им недостоверной информации (или сокрытия информации) о состоянии здоровья, за ухудшение здоровья посетителя, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у Посетителя до момента посещения фитнес-клуба. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятия необходимо информировать об этом работника Исполнителя, присутствующего на занятиях или дежурного специалиста в фитнес зоне.

Так же необходимо сразу обратиться к мед.персоналу клуба.

1.9. Настоящие правила доводятся до всех сотрудников и Посетителей Фитнес-клуба «МТЛ Арена». С действующими Клубными правилами Вы всегда можете ознакомиться в зоне рецепции Фитнес-клуба, в отделе продаж, на стойках дежурных специалистов в тренажерном и кардио залах, в аква-зоне. В случае необходимости Клубные правила могут быть пересмотрены или дополнены. Каждые новые Правила Фитнес-клуба заменяют предыдущие. Измененные Клубные правила являются обязательными для всех посетителей. Информация об изменении Правил будет вывешена на информационных досках клуба.

1.10. Абонемент (клубная карта) продается посетителю только при предъявлении документа, удостоверяющего личность.

1.11. Занятия в фитнес-клубе «МТЛ Арена» по приобретенному абонементу (клубной карте) предоставляются Посетителю только в указанный в них период и в количестве оплаченных занятий (занятия с индивидуальным сопровождением специалиста, секционные занятия). Пропущенные Посетителем занятия по причинам, не зависящим от фитнес-клуба, по абонементу (клубной карте) не восстанавливаются и не возмещаются. Продление срока действия абонемента (клубной карты) допускается в исключительных случаях: пропуск занятий в связи с болезнью и нахождением в это время в стационаре медицинского учреждения при предъявлении ксерокопии выписки из стационара, больничного листа от врача-терапевта.

1.12. Двери Фитнес-клуба открыты для Вас ежедневно (кроме 1 января) с 7.00 до 23.00 по будням и с 9.00 до 21.00 по субботним, воскресным и праздничным дням. В летний период рабочее время сокращается на 1 час. Администрация оставляет за собой право изменить режим работы фитнес-клуба, его отдельных зон, объявлять в течение года нерабочие, праздничные, санитарные и др. дни. В случае проведения спортивно-массовых мероприятий ограничивать зоны посещения клуба, отменять или заменять некоторые занятия.

1.13. Занятия необходимо завершать за 30 минут до окончания работы Фитнес-клуба и покидать все помещения Фитнес-клуба не позднее установленного времени окончания работы Фитнес-клуба. Допуск в Фитнес-клуб прекращается за 50 минут до окончания работы Фитнес-клуба. При несоблюдении временных ограничений, установленных Фитнес-клубом, с Посетителя взимается доплата за превышение времени использования услуг Фитнес-клуба в размере, определенном прейскурантом.

1.14. При оформлении договора необходимо сфотографироваться у специалиста отдела продаж, либо на рецепции Фитнес-клуба. После оформления Посетителю выдается пластиковая карта для предъявления и регистрации на рецепции Фитнес-клуба.

1.15. В случае если пластиковая карта еще не изготовлена/утеряна, необходимо предъявить заключенный договор (в подтверждение приобретения Услуг Фитнес-клуба), а так же документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение).

1.16. В целях обеспечения безопасности Исполнитель оставляет за собой право потребовать у любого Посетителя при входе в Фитнес-клуб или на территории Фитнес-клуба предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение). При отсутствии такого документа доступ в Фитнес-клуб и к услугам Фитнес-клуба может быть ограничен, либо временно прекращен.

1.17. Посетитель не имеет право передавать свой абонемент постороннему лицу. При нарушении этого правила, посетитель обязан оплатить посещение Фитнес-клуба посторонним лицом в размере стоимости разового визита в Фитнес-клуб, определенного прейскурантом.

1.18. В случае утери, абонемент может быть восстановлен по письменному заявлению Посетителя. Изготовление нового абонемента осуществляется за

дополнительную плату согласно прейскуранту.

1.19. Владельцы дневных абонементов могут посещать Фитнес-клуб в будни и в выходные дни только до 18.00. При этом Посетитель имеет возможность попасть в Фитнес-клуб только до 17.10 и покинуть Фитнес-клуб не позднее окончания времени действия абонемента. При несоблюдении временных ограничений, установленных Фитнес-клубом, с Посетителя взимается доплата за превышение времени использования услуг Фитнес-клуба в размере, определенном прейскурантом.

1.20. Посетитель имеет право переоформить свой договор на иное лицо (если это предусмотрено условиями заключенного договора) только 1 раз за время его действия, при условии соблюдения новым посетителем настоящих правил. Переоформление договора возможно не позднее, чем за 30 дней до его окончания. Услуга оплачивается согласно прейскуранту.

1.21. Приостановление оказания Услуг Посетителю (далее - заморозка) предоставляется по договорам, в которых оно предусмотрено. Общее число дней заморозки определяется видом абонемента и периодом его действия. Заморозка предоставляется по письменному заявлению Посетителя на срок, определенный в договоре. Минимальный срок заморозки договора – 10 дней. Заявление может быть оформлено только ДО заявляемого срока заморозки. Воспользоваться заморозкой возможно до окончания действия абонемента (замораживаемый срок должен составлять не менее 10 дней). Заявляемый срок заморозки не должен превышать оставшийся срок до окончания действия абонемента. Бланк заявления можно получить на рецепции Фитнес-клуба или оформить заморозку самостоятельно на сайте фитнес-клуба www.mtl-fitness.ru/mtl-arena/

1.22. Дополнительная заморозка предоставляется только в случае беременности, подтвержденной справкой из женской консультации. При наступлении беременности по заявлению Посетителя действие договора может быть приостановлено на срок до 90 дней. При заморозке договора, в связи с беременностью Посетителя, имеющийся по договору неиспользованный до наступления беременности срок заморозки включается в срок заморозки по беременности и дополнительно не предоставляется.

1.23. Посетители, приобретающие одноразовое посещение Фитнес-клуба, для получения ключей от раздевалки обязаны предъявить документы, удостоверяющие личность (паспорт, водительское удостоверение), оставить контактный номер телефона. На Посетителя, приобретающего одноразовое посещение Фитнес-клуба, так же распространяются данные Клубные правила, которым он обязан следовать. Перед оплатой разового визита Посетитель обязан расписаться в «Листе ознакомления с Правилами клуба», так как оплата (кассовый чек) подтверждает согласие их выполнять.

1.24. При входе в Фитнес-клуб следует надевать бахилы (исключение – летний период). Снимать бахилы необходимо только при выходе из Фитнес-клуба. Не снимать бахилы в раздевалках Посетителей.

1.25. Верхнюю одежду (в осенне-зимний сезон) необходимо сдавать в гардероб. При пользовании гардеробом выдается номерок, подтверждающий прием на хранение верхней одежды.

1.26. Ключи от индивидуальных шкафчиков выдаются в обмен на пластиковую карту / абонемент. Перед уходом из Фитнес-клуба ключ от индивидуального шкафчика необходимо сдать на рецепцию. В случае утери пластиковой карты / абонемента, номерка от гардероба, взимается оплата согласно прейскуранту. Полотенце Посетителям не выдается (необходимо приносить свое полотенце).

1.27. За утерю или вынос за пределы фитнес-клуба ключа от сейфа, от шкафчика раздевалки, а также очков для солярия и жетонов на солярий взимается плата согласно прейскуранту.

1.28. Для хранения ценностей (в т.ч. мобильных телефонов, планшетов) используйте ячейки для хранения в зоне ресепции. Фитнес-клуб не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, находящиеся в шкафчиках раздевалки, а также оставленные без присмотра.

1.29. Посещая Фитнес-клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. За утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет. Используйте для их хранения шкафы в раздевалках. Срок хранения забытых вещей в специально отведенном месте - 30 дней. Забрать свои оставленные вещи Вы сможете, обратившись на ресепцию Фитнес-клуба.

1.30. Посетители должны уважительно относиться друг к другу и работникам Исполнителя Фитнес-клуба.

1.31. В Фитнес-клубе предусмотрено наличие современного музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки в Фитнес-клубе осуществляется Фитнес-клубом. Пожелания от Посетителей по музыкальному сопровождению принимаются, но ответственный работник Исполнителя Фитнес-клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения.

1.32. Употреблять пищу разрешается только в специально отведенных для этого местах (фитнес баре).

1.33. Перечень дополнительных услуг с указанием продолжительности и цены находится на ресепции Фитнес-клуба. Прейскурант цен на услуги утверждается приказом директора ГАУ СО «ОЦСМ» (далее преЙскурант).

1.34. Запись на дополнительные услуги осуществляется на ресепции только после предварительной оплаты.

1.35. Оплата за все услуги производится в рублях в наличной и безналичной форме только через кассу Фитнес-клуба в соответствии с действующим преЙскурантом.

1.36. Продолжительность и стоимость дополнительных услуг могут быть изменены по усмотрению администрации Фитнес-клуба.

1.37. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических, аварийных и ремонтно-строительных работ службами коммунального хозяйства города Самары, Фитнес-клуб ответственности не несёт.

1.38. Фитнес-клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью, жизни и имуществу стало грубое нарушение требований и правил, перечисленных в настоящих Правилах и других правовых актах, за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц, за травмы, полученные по неосторожности или по вине самого Посетителя на территории фитнес-клуба. С правилами можно ознакомиться в зоне ресепции клуба, на стойках дежурных специалистов исполнителя.

1.39. Фитнес-клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Посетителя, причиненный действиями третьих лиц.

1.40. В целях Вашей безопасности и безопасности других Посетителей, при посещении фитнес-клуба необходимо пройти через рамку металлоискателя и предъявить спортивную сумку (другие сумки, портфели, рюкзаки, пакеты и так далее) к осмотру охране клуба. При отказе предъявить свои сумки к осмотру, охрана вправе не пропустить Вас на объект.

1.41. Стоянка Фитнес-клуба является не охраняемой. За повреждение автомобилей и сохранность вещей в них администрация ответственности не несет. Администрация оставляет за собой право ограничивать территорию стоянки, а при проведении масштабных городских мероприятий закрывать ее полностью.

1.42. Въезд на стоянку осуществляется через КПП №2 при предъявлении клубной

карты/договора или специального пропуска на въезд. Въезд со стоянки осуществляется через шлагбаум КПП №3. Необходимо подъехать к шлагбауму и подождать его открытия. Запрещено подавать сигнал для ускорения открытия. Сотрудник парковки, увидев ваш автомобиль на экране монитора, самостоятельно нажмет кнопку открытия шлагбаума.

1.43. Если перед Вами выехал автомобиль и шлагбаум за ним еще не опустился, не спешите под ним проезжать во избежание повреждения автомобиля. Необходимо подъехать к поднятому шлагбауму, задержаться на 30 секунд и после, убедившись, что Ваш автомобиль замечен сотрудником парковки, продолжить путь.

1.44. Для МГН (маломобильной группы населения) выделено 5 парковочных мест на стоянке УК «МТЛ» справа от центрального входа комплекса - въезд через КПП №1.

1.45. Автомобили, припаркованные на местах для инвалидов, а так же автомобили, оставленные на территории стоянки после окончания работы фитнес-клуба, подлежат эвакуации в соответствии с п. 2 ст. 12.1.9 КоАП РФ от 30.12.2001 № 195-ФЗ и с п. 2 решения Антитеррористической комиссии Самарской области от 03.03.2005

1.46. Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 и нормам СанПиНа (и Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4) температура воздуха в зависимости от климатических условий в спортивных залах (в тренажерном и кардио залах, залах для проведения групповых занятий) должна составлять 17-20°C; в раздевальных комнатах спортивного зала и медицинских пунктах - 20-22°C; душевых - 25°C; в остальных помещениях 18 - 24° С; температура воды в спортивном бассейне должна составлять 24-28 °С, в оздоровительном бассейне 26-29 °С, в детском бассейне – 30-32 °С; температура воздуха в саунах спортивных сооружений должна составлять не более 120 °С.

1.47. При возникновении пожара в спортивных зонах не впадать в панику, следовать инструкциям работников Исполнителя. Немедленно эвакуировать Посетителей из фитнес-зон через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации клуба.

2. Посетителям в фитнес-клубе не разрешается

2.1. Курить, находиться в Фитнес-клубе в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества.

2.2. Приносить с собой и хранить любой вид оружия.

2.3. Пользоваться эвакуационными выходами при отсутствии аварийной ситуации. Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

2.4. Осуществлять какие-либо действия, которые влекут (или могут повлечь) причинение вреда жизни и здоровью Посетителям, работникам Исполнителя, третьим лицам (драки, побои и прочее), ущемление прав и интересов иных лиц, в том числе физической, сексуальной, психологической и экономической направленности, а также создают угрозу безопасности нахождения в Фитнес-клубе иных лиц.

2.5. Проводить любые публичные акции, несогласованные с Администрацией Фитнес-клуба. Под публичными акциями понимается также (имеется в виду) распространение разного рода товаров, листовок, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях.

2.6. Оставлять свои вещи в шкафчиках раздевалки и в сейфовых ячейках после окончания тренировок в Фитнес-клубе.

2.7. Перемещаться по Фитнес-клубу из раздевалок верхних этажей в зону бассейна в купальных костюмах и полотенцах (обязательно наличие длинного махрового халата однотонного цвета).

2.8. Находиться в аква зоне в уличной одежде и обуви. В случае отсутствия сменной обуви необходимо надеть на уличную обувь бахилы. Проход в бахилах возможен только в раздевалки Аква зоны. В саму аква-зону проход возможен только в сменной обуви.

2.9. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и при разговорах по телефону, оскорблять работников Исполнителя Фитнес-клуба, Посетителей и прочих лиц.

2.10. Тренировать других Посетителей. Посетители могут пользоваться услугами только работников Исполнителя Фитнес-клуба.

2.11. Проводить видео- и фотосъёмки в Фитнес-клубе без специального разрешения администрации.

2.12. Самостоятельно регулировать уровень освещения, разворачивать телевизоры или плазменные панели, включать и выключать кондиционеры и т.п.

2.13. Самостоятельно пользоваться звуковой и видео – аппаратурой клуба. В Фитнес-клубе используется корпоративный формат музыкального сопровождения, использование иной музыки не разрешается. Для прослушивания своей музыки воспользуйтесь наушниками.

2.14. Принимать пищу в тренировочных зонах, раздевалках, саунах.

2.15. Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах и в бассейне (для питья можно использовать спортивные пластиковые бутылки или пластиковые стаканы).

2.16. Проносить пластиковые стаканы с водой в залы групповых программ. Ставить стаканы с водой на тренажеры и музыкальную аппаратуру.

2.17. Пользоваться мобильным телефоном во время групповых занятий и при работе на кардио тренажерах.

2.18. Использовать парфюмерию и разогревающие мази с резким запахом.

2.19. Посещать фитнес-клуб с домашними животными, рептилиями и др.

2.20. Провозить детские прогулочные коляски, а так же передвигаться по территории фитнес-клуба на роликовых коньках, скейтах. Данные средства передвижения следует оставлять в зоне охраны клуба.

По всем интересующим вопросам Вы можете обратиться к дежурному работнику Исполнителя, а также оставить свои пожелания на рецепции Фитнес-клуба. При нарушении правил посещения Фитнес-клуба администрация оставляет за собой право пересмотреть действие Вашего договора. В случае необходимости и для Вашего комфорта Фитнес-клуб оставляет за собой право внесения изменений в данные Правила Фитнес-клуба.

Правила по технике безопасности занятий в тренажерном и кардио залах.

3. Правила посещения тренажерного зала.

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у дежурного специалиста тренажерного зала. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 15-летнего возраста. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 15 лет

в тренажёрном зале запрещено. Исключение: индивидуальное сопровождение специалистом тренажёрного зала или групповое занятие (секция) по расписанию.

3.2. Предоставляя услуги тренажёрного зала, фитнес-клуб руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье посетитель несёт персонально. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий.

3.3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием.

Подберите нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности. Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы занимаетесь без консультации специалиста.

3.4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному специалисту, администратору или любому занимающемуся рядом.

3.5. Посещать занятия необходимо в специальной тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности или направленности занятия (кроссовки, футболки, спортивные майки, олимпийки, спортивные брюки, лосины, шорты). Не разрешается нахождение в тренировочных помещениях Фитнес-клуба с голым торсом и в сланцах. Занятия в тренажёрном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках.

Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

3.6. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажёрном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колючие и другие посторонние предметы.

3.7. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров.

3.8. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Приходите на тренировку в чистой постиранной спортивной форме. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.

3.9. В гигиенических целях во время выполнения упражнений обязательно покрывать скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем.

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

3.11. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже (вводной тренировке).

3.12. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом специалиста тренажёрного зала и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.

3.13. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым назначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.

3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлек

ать внимание других занимающихся иными способами.

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

3.16. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне, и никто из окружающих Вам не мешает.

3.17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.

3.18. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь в исправности, надёжности станочки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков.

3.19. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом специалисту тренажёрного зала или администратору. Любой из тренажёров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

3.20. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.21. Если личные вещи Посетителя упали внутрь оборудования или спортивного инвентаря, в труднодоступные места, запрещается доставать их самостоятельно. Для их извлечения необходимо обратиться к сотруднику фитнес-клуба.

3.22. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.23. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.

3.24. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или специалиста тренажёрного зала.

3.25. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.

3.26. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.

3.27. Не допускаются перегрузки тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.

3.28. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите специалиста тренажёрного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.

3.29. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажёр находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажёр встал на страховочные крючки или стопоры.

3.30. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.

3.31. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.

3.32. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели.

После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

3.33. Не занимайте тренажёр, свободные веса, лавки, если Вы не работаете на них или отдыхаете между подходами длительное время. Выполнять упражнения следует по очереди.

3.34. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции.

3.35. Заказчикам не разрешается бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол, что ведет к уменьшению срока использования оборудования, износу пола, повышенному шуму.

3.36. Не разрешается передвигать тренажеры с их мест, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов.

3.37. Посетители должны бережно относиться к оборудованию и спортивному инвентарю Фитнес-клуба. По окончании занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенное место. Посетители несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.

3.38. Выполняйте требования специалиста тренажерного зала, касающиеся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

3.39. В случае, если Вы занимаетесь в тренажерном зале, но не прошли вводный инструктаж по технике безопасности (вводная тренировка), то фитнес-клуб не несет ответственности за Ваше здоровье.

4. Правила посещения кардио зала

4.1. На предоставленных тренажерах в кардио зале имеют право заниматься самостоятельно все Посетители фитнес-клуба. При этом подростки, не достигшие 15-летнего возраста, могут заниматься только в присутствии специалиста тренажерного зала.

4.2. Перед началом занятий на тренажере, необходимо ознакомиться с инструкцией к данному тренажеру. Инструкции находятся в папках, расположенных на стойках дежурных специалистов в тренажерном и кардио залах.

4.3. При имеющихся у Посетителя ограничений к занятиям на тренажере, связанных с состоянием его здоровья, запрещается выполнение упражнений, не рекомендованных в этой связи лечащим врачом.

4.4. При наличии ограничений к занятиям, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, Посетитель обязан во время каждой тренировки пользоваться индивидуальным монитором пульса, придерживаясь рекомендованной врачом интенсивности занятий.

4.5. Если Посетитель принимает медикаменты, могущие замедлить его реакцию или способные вызвать потерю сознания и/или нарушения координации, Посетитель обязан перед началом своей тренировки уведомить специалиста тренажерного зала и проводить тренировку под его контролем.

4.6. При наличии у Посетителя в период занятия на тренажере травмы опорно-двигательного аппарата, способной помешать ему в выполнении любых упражнений на тренажере в нормальном режиме, он обязан уведомить специалиста тренажерного зала и проводить тренировку под его контролем.

4.7. Если Посетитель страдает хроническими заболеваниями эндокринной системы или имеет нарушение работы ЦНС, он обязан на тренировке работать только в дозволенном лечащим врачом режиме или воздерживаться от занятий, или снижать их интенсивность и/или объем.

4.8. Запрещено использование тренажера в не приспособленной для этого обуви или одежде, в том числе спортивной одежде, неподходящей по размеру.

4.9. Прежде, чем начинать кардио-упражнение с полной нагрузкой, проведите необходимую разминку. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений.

4.10. В случае если тренажер по каким-либо причинам не включается, издает не характерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы), запахи, избегайте любых манипуляций с розетками и электропроводкой тренажера. Обратитесь за помощью к дежурному специалисту тренажерного зала или администратору рецепции. Запрещается вскрывать части тренажера или наклонять его.

4.11. При нахождении на любом кардио-оборудовании длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечьте себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации Вашего организма. Не ставьте на кардио-тренажеры никакие жидкости в открытой упаковке, за исключением специальных бутылок для питья (бутылка с крышкой). Не используйте тренажер, если на его функциональные части попала вода, сообщите об этом дежурному специалисту тренажерного зала или администратору рецепции.

4.12. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

4.13. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

4.14. Если Вас окликнули во время пребывания на любом кардио-оборудовании или Вы получили звонок по мобильному телефону, сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами, и только потом отвечайте. Не сходите и не прыгивайте с тренажера до его полной остановки. Пользуйтесь боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем) и поручнями для поддержания равновесия.

4.15. Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке Вы уронили что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами и только потом поднимите упавшую вещь. Если что-либо попало внутрь тренажера (полотенце, ключ и т. п.) обратитесь за помощью к дежурному специалисту тренажерного зала или администратору рецепции.

4.16. При занятии на беговой дорожке прикрепляйте к одежде специальный зажим на шнуре, идущий к магнитному ключу экстренной остановки тренажера.

4.17. Не выставляйте на беговой дорожке ту скорость движения полотна, которой Вам ранее не приходилось пользоваться, без надзора страхующего.

4.18. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спходе с него. Во избежание падения, выставляя программу тренировок или регулируя скорость и/или уклон на беговой дорожке, ставьте ступни на боковые, неподвижные части тренажера.

4.19. Находясь на беговой дорожке, не оборачивайтесь назад. Не поворачивайтесь боком к ходу движения беговой дорожки, а также воздерживайтесь от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере.

4.20. При установке программы тренировки на степпере, не вставайте на ступени тренажера до его полной готовности к тренировке. Во время ходьбы на степпере стойте лицом к тренажеру и опирайтесь на педали всей стопой.

4.21. При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения держитесь за неподвижные ручки тренажера.

4.22. При работе на велотренажерах устанавливайте высоту сиденья таким образом, чтобы Ваша нога в самой дальней точке движения педалей не выпрямлялась в колене полностью. Также следите за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим Вам образом.

4.23. По возможности воздерживайтесь от разговоров с людьми, находящимися в одном помещении с Вами. Контролируйте безопасную дистанцию до тренажера (движущихся частей) с людьми, находящимися вблизи тренажера. Будьте осторожны, перемещаясь у тренажера, следите за проводами тренажеров и не наступайте на них.

4.24. Посетителям запрещено самостоятельно включать и выключать тренажеры от розетки. Это делает только дежурный специалист тренажерного зала.

4.25. Не занимайтесь босиком или в обуви, не предназначенной для занятий в кардио зале (заниматься только в кроссовках).

5. Правила посещения бассейна

5.1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности при занятиях на воде в бассейне.

5.2. Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

5.3. Посетители обязаны соблюдать настоящую инструкцию, правила пожарной безопасности (ознакомиться с планами эвакуации).

5.4. При себе обязательно иметь надлежаще оформленную медицинскую справку с допуском к занятиям в бассейне (детям до 11 лет от педиатра, анализ на яйца глистов, соскоб на энтеробиоз, посетителям старше 70 лет и всем лицам, имеющим инвалидность ((выписка из СанПин 2.12.2.1188-03 от 30 января 2003г. №4)). Перед первым посещением передать справку в мед.кабинет фитнес-клуба или на рецепцию клуба.

5.5. В целях обеспечения безопасности оказания услуг другим посетителям бассейна, Посетители обязаны предоставить возможность медработнику фитнес-клуба осуществить внешний осмотр кожных покровов по первому требованию. При наличии выраженных признаков инфекционных, кожных, грибковых и иных заболеваний, кровотечений, порезов посетитель в бассейн не допускается. Медицинский работник имеет право проводить внешний (телесный) осмотр Посетителя бассейна независимо от наличия у него медицинской справки из другого бассейна или медицинского учреждения.

5.6. Перед занятием нужно пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

5.7. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма). Все подготовительные гигиенические процедуры, в том числе эпиляцию, бритьё, стрижку волос, скрабирование, маникюр и педикюр необходимо проводить вне территории Фитнес-клуба.

5.8. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма (нижнее белье, бикини не допускаются), специальной сменной обуви (сланцы или специальные носки) и шапочки.

5.9. Необходимо ограничить использование парфюмерии, т.к. запахи в воде

усиливаются, что может вызвать дискомфорт или аллергическую реакцию окружающих.

5.10. Перед занятием в бассейне необходимо снять с себя ювелирные и другие украшения, так как они могут испортиться под воздействием воды или быть утеряны.

5.11. На пути движения от душа к ванне бассейна размещена ножная ванна с проточной водой. Будьте внимательны и осторожны при ее прохождении, смотрите под ноги.

5.12. Осторожно войти в помещение бассейна. Посещая бассейн необходимо воспользоваться специальной обувью — сланцами или специальными носками для бассейна во избежание скольжения и падения. (п. 5.8. см)

5.13. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

5.14. Вход в чашу бассейна осуществляется по специально отведенным лестницам, расположенным по краям бассейна. Вход по стационарной лестнице осуществляется лицом к бассейну, выход — спиной к бассейну. Вход в воду по лестнице из нержавеющей стали осуществляется спиной к бассейну, придерживаясь за поручни, выход — так же спиной к бассейну, придерживаясь за поручни.

5.15. Лицам не в плавательной форме запрещается присутствовать в бассейне. Они должны находиться в зонах ожидания.

5.16. Посетители должны неукоснительно выполнять все указания специалиста, проводящего занятия.

5.17. При поточном выполнении упражнений в воде (плавание один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

5.18. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, колобашки и т.д.) можно только с разрешения и под руководством специалиста, проводящего занятия.

5.19. Во время тренировки во избежание несчастных случаев запрещается употреблять жевательную резинку, леденцы, конфеты и т.п.)

5.20. При наличии минимальных навыков плавания, фобий, неуверенности в себе, необходимо обязательно уведомить об этом дежурного сотрудника бассейна и воспользоваться специальным поддерживающим оборудованием (пояс, нудлс, доска для плавания, детям - нарукавники, жилеты).

5.21. В случае отсутствия начальных навыков плавания занятия должны проходить в оздоровительной чаше бассейна. При наличии достаточного уровня подготовки рекомендуем спортивную чашу бассейна.

5.22. При индивидуальных занятиях в чаше бассейна, необходимо держаться правой стороны дорожки или бортика, соблюдать дистанцию с другими занимающимися, во избежание столкновения и травм.

5.23. Во время проведения групповых занятий или индивидуального занятия со специалистом аква зоны, зона для свободного плавания может быть ограничена.

5.24. Гидропроцедуры включаются только дежурным специалистом аква зоны по просьбе Посетителей. При наличии других Посетителей, желающих так же воспользоваться гидропроцедурами, время использования гидропроцедуры сокращается до 5 минут.

5.25. Находясь на территории бассейна, Посетители обязаны самостоятельно контролировать время своего пребывания.

5.26. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии необходимо прекратить занятие и сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту) с последующим обращением к медсестре комплекса.

5.27. Почувствовав озноб, сообщить об этом специалисту аква-зоны, проводящему занятия (или дежурному специалисту), выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

5.29. При получении травмы сообщить об этом специалисту аква-зоны, проводящему занятия (или дежурному специалисту).

5.30. При необходимости и возможности помочь специалисту аква-зоны оказать пострадавшему первую помощь.

5.31. Во время плавания при попадании незначительного количества воды в дыхательные пути необходимо остановиться около бортика, опустить ноги на дно бассейна (в мелкой части), или на специальные ступени по периметру бассейна и удалить ее (откашляться). Прибегнуть к помощи дежурного специалиста аква-зоны по необходимости.

5.32. Не рекомендуется начинать занятия в бассейне при плохом самочувствии, ощутимых признаках заболевания.

5.33. После окончания занятия выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

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

5.35. Не менее чем за 30 минут до закрытия фитнес-клуба Посетители обязаны покинуть зону бассейна.

5.36. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом специалиста, проводящего занятие (или дежурного специалиста аква-зоны).

5.37. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом специалисту, проводящему занятие (или дежурному специалисту аква-зоны) и действовать в соответствии с его указаниями.

Посетителям в бассейне запрещается:

5.38. Бегать в помещении бассейна, по бортику, прыгать с бортика и лестниц в бассейн, прыгать и нырять в чаше джакузи, бороться и играть с большим количеством брызг и утоплением в воде.

5.39. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.

5.40. Снимать шапочку для плавания.

5.41. Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне.

5.42. Вносить в помещение бассейна любые предметы и пользоваться оборудованием, не предназначенным для бассейна (мелкие игрушки, массажёры, тяжелые гантели и т.д.) без разрешения специалиста, проводящего занятия или дежурного.

5.43. Оставлять без присмотра детей до 14 лет на территории бассейна, джакузи и сауны.

5.44. Нарушать покой отдыхающих громкими разговорами, криками, шумными играми.

5.45. Использовать стеклянную тару во избежание порезов.

5.45. Категорически запрещается отправление естественных надобностей в ванну бассейна.

6. Правила посещения групповых программ

6.1. Приступать к занятиям в залах групповых программ можно только после ознакомления с настоящими правилами.

6.2. Ответственность за своё здоровье Посетитель несёт персонально, поэтому перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у своего лечащего врача. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы приступили к занятиям без консультации Вашего лечащего врача.

6.3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Если вы почувствовали недомогание во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом специалисту, который ведет занятие или любому занимающемуся рядом.

6.4. Подбирайте нагрузку и темп, соответствующие Вашему уровню физической подготовки.

6.5. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

6.6. Занятия в залах групповых программ разрешены только в чистой спортивной обуви (тренировка в уличной обуви запрещена). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами. Для тренировок необходимо переодеться в спортивную одежду (футболки, спортивные майки, лосины, шорты) и обувь (исключением являются тренировки, на которых можно тренироваться босиком).

6.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги, кольцо, браслеты и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

6.8. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.

Техника безопасности во время занятий йогой и другими групповыми занятиями

6.9. Необходимо приходить на групповые занятия без опозданий, так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в основной части занятия. Планово подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система. Специалист групповых программ, присутствующий на групповых занятиях, имеет право не допустить Посетителя на занятие в случае его опоздания более чем на 10 минут после начала занятия, при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья Посетителя.

6.10. При первом посещении занятий обязательно скажите об этом специалисту групповых программ (первыми считаются не менее 5-ти занятий у одного специалиста).

6.11. Предупредите специалиста о хронических заболеваниях, проблемах в суставах, высоком или низком давлении, менструациях.

6.12. Приходите на занятия согласно своему уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) можно получить на рецепции Фитнес-клуба. Занятия проходят по плану, предусмотренному специалистом групповых программ.

6.13. Внимательно слушайте специалиста и выполняйте все его указания во время занятия.

6.14. Правила пользования специальным оборудованием объясняется специалистом групповых программ. Не разрешается использовать собственные упражнения, хореографию и оборудование для занятия без соответствующей команды специалиста.

6.15. Перевернутые позы выполнять только под руководством специалиста на пустой желудок (прием пищи за 2,5-3 часа до занятия), кушать после занятия можно не ранее чем через полчаса.

6.16. Запрещено использовать мобильные телефоны в зале групповых занятий (остановка во время занятия вредит Вашему здоровью, телефонные звонки во время проведения тренировки, мешают группе и специалисту).

6.17. Вход в зал разрешён только по окончании занятий предыдущей группы и(или) по приглашению специалиста. Ожидая начала тренировки, пожалуйста, не мешайте занятию предыдущей группы, громко разговаривая и преждевременно готовя для себя оборудование. Ожидайте начала тренировки в раздевалке или в свободной зоне за дверью зала. Продолжительность занятия в залах групповых программ 55 мин (фитнес час).

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

6.19. На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование пластиковых стаканчиков запрещено.

6.20. Запрещается резервировать места в зале.

6.21. Некоторые программы имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. На эти занятия необходимо предварительно записываться.

6.22. Посещение коммерческих занятий (т.е. занятий, не включенных в стоимость абонемента и проходящих за дополнительную плату), возможно, только после их предварительной оплаты.

при занятиях стретчингом:

6.23. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

6.24. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения.

6.25. Не выполнять движения до появления сильной боли. Не делать маховых и баллистических движений.

6.26. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

6.27. Присутствие детей на занятиях для взрослых не разрешается. Посещать групповые занятия самостоятельно могут лица, достигшие 15 лет.

6.28. Групповые занятия проводятся по расписанию. Следите за информацией на стендах или на сайте фитнес-клуба. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и замены, заявленного в расписании тренера.

6.29. Продолжительность занятия в залах групповых программ 55 мин (фитнес час).

при посещении групповых программ запрещается:

- Самостоятельное использование тренажеров Pilates Allegro, TRX, Spinner, ботинки Kangoo Jumps (во избежание несчастных случаев тренировки возможны только в присутствии работника Исполнителя).
- Использовать во время занятия свое собственное оборудование, не предусмотренное программой данного занятия. Отклоняться от плана занятия, предусмотренного работником Исполнителя.
- Входить в зал с большими спортивными сумками и резервировать места в залах проведения групповых занятий.
- Продолжение занятия с использованием неисправного/ сломанного оборудования.
- Выносить спортивный инвентарь/оборудование из залов групповых занятий, в том числе для использования его в других зонах Фитнес-клуба.
- Оставлять собственный инвентарь на хранение в Фитнес-клубе без предварительной договоренности с администрацией.

7. Правила посещения зала боевых искусств

7.1. К тренировочным занятиям по боевым искусствам допускаются посетители, прошедшие медицинское освидетельствование и допущенные к занятиям данным видом спорта своим лечащим врачом (терапевтом или педиатром) и проинструктированные в объеме настоящей инструкции. При этом подростки, не достигшие 15-летнего возраста, могут заниматься только в присутствии специалиста зала бокса.

7.2. При посещении занятий необходимо соблюдать правила поведения настоящих правил, расписание занятий, установленный режим. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боевых искусствах.

7.3. Новички отрабатывают правильные приемы ударов на снарядах и спортивном инвентаре только под руководством специалиста.

7.4. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

7.5. При проведении занятий по боевым искусствам и боксу в целях профилактики травматизма необходимо учитывать следующие опасные факторы:

- травмы при выполнении бросков, ударов, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне занятия другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между занимающимися при выполнении упражнений;

7.6. Перед началом занятий убедитесь в исправности, надёжности крепления груш. Запрещается работать на неисправных тренажёрах (грушах). В случае обнаружения неисправностей (механические повреждения цепи и др.) необходимо сообщить об этом специалисту зала боевых искусств или администратору. Любой из тренажеров (груша) может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

7.7. Перед началом занятий занимающемуся необходимо переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь.

7.8. Необходимо снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

7.9. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны резинкой или любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

7.10. Необходимо содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

7.11. Во время занятий ношение очков запрещено.

7.12. Для предотвращения травм, не рекомендуем заниматься в зале боевых искусств без специалиста. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения специалиста.

7.13. Перед занятием необходимо проверить борцовский ковер (ринг) на отсутствие посторонних предметов. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах необходимо прекратить проведение занятий и сообщить специалисту в зале бокса или администратору рецепции. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования. Проводить действия на борцовском ковре (ринге) и заканчивать действия можно только по команде специалиста.

7.14. Пользоваться только исправным оборудованием. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема, показанные специалистом.

7.15. Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба бокса.

7.16. Под наблюдением специалиста положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке.

7.17. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других. При разучивании приёмов следует внимательно слушать выполнять все требования специалиста фитнес-клуба.

7.18. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего.

7.19. Строго соблюдать правила поведения на занятиях:

- не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без специалиста;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы (бокса) удары по голове, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7.20. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности партнёра - обязанность каждого занимающегося.

7.21. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

7.22. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения следует немедленно прекратить.

7.23. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

7.24. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения специалиста.

7.25. Во время проведения индивидуальных и групповых занятий со специалистом в зале бокса зона для самостоятельных занятий на ринге и снарядах может быть ограничена.

7.26. Фитнес-клуб не предоставляет бинты для тренировок. В целях личной гигиены рекомендуется самостоятельное приобретение необходимого инвентаря и аксессуаров.

7.27. Не разрешается выносить оборудование из зала боевых искусств (лапы, перчатки, блоки покрытия и пр.).

7.28. Посетителям запрещается как до, так и во время занятий употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества. Во время тренировки удалить изо рта жевательные резинки.

7.29. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы. Вести себя нужно спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

7.30. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом специалисту.

7.31. По окончании тренировочных занятий необходимо собрать весь используемый спортивный инвентарь, осмотреть его целостность и убрать в отведённое для хранения место.

7.32. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7.33. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, ознакомиться с планами эвакуации (знать пути эвакуации и эвакуационные выходы). С правилами и схемами эвакуации можно ознакомиться в тренажерном зале и на стендах клуба.

7.34. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно поставить в известность специалиста в зале боевых искусств, который сообщит об этом медицинскому персоналу клуба и администратору.

8. Правила поведения и техника безопасности в раздевалках и душевых (для взрослых и детей).

8.1. Шкафчики в раздевалках предназначены для размещения одежды (кроме верхней), обуви, спортивной сумки и других личных вещей на время пребывания Посетителей на занятиях. Шкафчик состоит из двух отделений: широкая часть предназначена для хранения спортивных сумок и обуви, узкая часть для размещения одежды на плечиках.

8.2. Шкафчики в раздевалках не являются «личными» и не могут использоваться для хранения вещей во время отсутствия Посетителя в Клубе.

8.3. Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на пластиковую клубную карту/абонемент и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

8.4. Раздеваться необходимо в шкафчике, номер которого соответствует номеру ключа выданного на рецепции фитнес-клуба. Выдача ключей от шкафчиков производится работниками Исполнителя с учетом комфортного размещения Заказчиков. Сотрудник рецепции может отказать в выдаче запрашиваемого номера ключа, в случае если данный шкафчик находится в стадии ремонта или это может привести к неудобному размещению Заказчиков в зоне раздевалки.

8.5. В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость в соответствии с прейскурантом клуба.

8.6. Фены в раздевалках необходимо использовать по их прямому назначению (сушить волосы). Не разрешается сушить феном одежду, обувь, купальники, мочалки. При образовании очереди на фены запрещается пользоваться одновременно двумя фенами.

8.7. При посещении туалетных комнат необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

8.8. Не оставляйте уличную обувь под лавками в раздевалках без присмотра (кладите в свой ящик). Администрация клуба за оставленные без присмотра вещи ответственности не несет.

8.9. В случае поломки любого электрооборудования, запрещается самостоятельно проводить ремонт, вскрывать кабель-каналы для осмотра проводов, прикасаться к проводам в скрытых полостях, ящиках под фены, кабель-каналах.

В раздевалке запрещается:

8.10. оставлять свои вещи вне шкафчика;

8.11. занимать свободные соседние шкафчики;

8.12. оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;

8.13. оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий в Клубе;

8.14. занимать всю площадь лавочки личными вещами во время переодевания;

8.15. употреблять пищу (для этого есть специально отведенные места – кафе);

8.16. обрабатывать ногти (маникюр, педикюр).

8.17. Опасными факторами в зоне **душевых** являются: скользкие поверхности, острые кромки на поверхностях ножных ванн.

8.18. Максимальное время пребывания в душевой комнате не более 5-7 минут.

8.19. Во время наибольшей загруженности душевых комнат соблюдайте очерёдность и будьте вежливы.

8.20. Прежде чем встать под душ, необходимо настроить необходимый температурный режим душа, во избежание ожогов.

8.21. Выходя из душевой в раздевалку необходимо насухо вытереться полотенцем, во избежание образований луж на полу раздевалки.

8.22. После принятия душа освободите за собой полочку для душевых принадлежностей. Пустые тюбики и флаконы необходимо выбросить в урны, расположенные в раздевалках.

В душевых комнатах запрещается:

8.23. принимать душ, доставляя неудобства другим посетителям;

8.24. находиться без специальной обуви (сланцы);

8.25. приносить шампуни и моющие средства в стеклянной таре;

8.26. бриться, обрабатывать ногти (педикюр), окрашивать волосы;

8.27. проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);

8.28. мыть обувь и стирать вещи;

8.29. оставлять открытыми краны и допускать к ним детей дошкольного возраста без сопровождения родителей (опекунов);

8.30. бегать, прыгать, толкаться, бросать какие-либо предметы, шуметь;

8.31. использовать помещение и оборудование не по назначению.

9. Правила посещения сауны

9.1. Посещать сауну рекомендуется при общем хорошем самочувствии. Не рекомендуется париться сразу после приема пищи, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.

9.2. Перед посещением сауны:

- Необходимо снять макияж, контактные линзы, украшения из металлов (цепочки, кольца, браслеты, часы, серьги).
- Необходимо тщательно вымыться с мылом и мочалкой под душем и вытереть тело досуха.
- Рекомендуется не мочить голову перед заходом в сауну, чтобы не вызвать перегрев головы.

9.3. Не рекомендуется сразу же заходить в сауну на длительное время.

9.4. Находясь в сауне необходимо контролировать свое самочувствие.

9.5. Передвижение по сауне должно быть осторожным во избежание падения на скользком полу из-за остатков воды, шампуня, мыла и т.д.

9.6. После сауны необходимо тщательно с мылом и мочалкой смыть с себя пот и только после этого пользоваться бассейном.

9.7. Посещений сауны детьми от 3 до 12 лет разрешается только в сопровождении родителей, сотрудника Исполнителя или сопровождающего одного пола с ребенком.

При посещении сауны запрещается

9.8. Пользоваться щеткой, масками, скрабами, краской для волос, бритвами. А так же эфирными маслами и настойками, т.к. данные вещества легко воспламеняются, являются сильнейшими аллергенами, и их использование требует строгого соблюдения повышенных мер безопасности.

9.9. Заходить в сауну с остатками мыла на теле.

9.10. Лить воду на камни, датчики температур, вмешиваться в работу техники.

9.11. Заходить в сауну со стеклянными и пластмассовыми предметами.

9.12. Курить в сауне, в том числе электронные сигареты.

9.13. Бегать, прыгать, толкать друг друга.

9.14. Сушить в сауне одежду, мочалки, купальные костюмы и полотенце.

9.15. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним детей во время посещения сауны.

9.16. Перед посещением сауны рекомендуем посмотреть температуру в парной на пульте управления сауной, который расположен на внешней стене около двери в сауну.

10. Правила посещения солярия

10.1. Перед первым посещением солярия проконсультируйтесь со своим лечащим врачом-терапевтом.

10.2. Категорически противопоказано загорать людям, принимающим следующие лекарственные средства: транквилизаторы, антидепрессанты, антидиабетические препараты с низким содержанием глюкозы, антигистаминные препараты, антипсориазные препараты, мочегонные и понижающие давление препараты, женские половые гормоны, в т.ч. противозачаточные пилюли, болеутоляющие препараты, а также антибиотики. Эти препараты повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать аллергию.

10.3. Противопоказания для загара в солярии:

- Кормление грудью;

- Онкологическая настороженность (мастопатия, эндометриоз, миоматозные узлы и т.п.);
- Наличие большого количества родинок, веснушек, сыпи и рубцов;
- Бронхиальная астма;
- Заболевания сердечно-сосудистой и кроветворной систем;
- Заболевания щитовидной железы;
- Атеросклероз;
- Заболевания почек и печени;
- Открытая форма туберкулеза;
- Витилиго и дерматит.

10.4. Перед загаром обязательно удалите макияж, снимите украшения, постарайтесь хотя бы за пару часов не пользоваться парфюмерией.

10.5. Во избежание повреждений кожного покрова определите время экспозиции (сеанса) самостоятельно с помощью таблицы с описанием фототипов человека и других условий облучения в зависимости от них (таблица размещена в зоне солярия).

10.6. Не проводите в этот день косметические процедуры (чистку кожи, пилинг и т.д.). Это очень большая нагрузка на кожу. Допустимы только питательные и увлажняющие маски после сеанса.

10.7. Не посещайте перед сеансом загара баню или сауну - эти процедуры лишают кожу ее естественной защиты, и результатом "солнечной ванны" может быть ожог. Также перед сеансом не стоит мыться с мылом.

10.8. Воспользуйтесь специальными средствами для загара в солярии. Они усилят загар и сведут к минимуму вредные последствия.

10.9. Во время сеанса защитите волосы косынкой или шапочкой, а губы смажьте увлажняющим бальзамом. Глаза необходимо защищать специальными очками, которые Вы можете взять на рецепции.

10.10. Если вы загораете в белье, то оно должно быть из натуральных тканей, хлопчатобумажным.

10.11. Прикройте грудь или воспользуйтесь специальными наклейками для сосков. Загар в области груди крайне вреден.

10.12. Если у вас есть татуировки, то их стоит прикрыть. Так как некоторые чернила могут поблекнуть или даже вызвать аллергическую реакцию.

10.13. Ни в коем случае не загорайте в контактных линзах, надевайте защитные очки. Опасно загорать в солярии с открытыми глазами.

10.14. Посещение солярия усиливает скорость обмена веществ, поэтому после сеанса постарайтесь немного отдохнуть. Не занимайтесь в этот день никакой физической работой.

10.15. Никогда не загорайте в солярии два дня подряд. Между первыми двумя сеансами должно пройти не менее 48 часов. Частота сеансов – не более 3-х раз в неделю. Желательно через десять сеансов сделать перерыв.

10.16. В один и тот же день не загорайте в солярии и на солнце.

10.17. Не стоит в первый же раз загорать слишком долго. Людям с бледной, тонкой и светлой кожей начинать необходимо с не более 3-5 минут, а людям более смуглым – 6-7 минут. Не торопитесь, увеличивайте продолжительность сеансов постепенно.

10.18. Если во время сеанса у вас возникают неудобства или какие-то симптомы, то немедленно остановите сеанс.

10.19. Не разрешается посещать солярий детям и подросткам в возрасте до 18 лет.

10.20. Напоминаем Вам о канцерогенной опасности ультрафиолетового излучения:

- ультрафиолетовое излучение солнца или УФ приборов может вызвать повреждение кожи или глаз, которые могут быть необратимыми. Эти биологические реакции зависят от качества или количества излучения так же, как и от индивидуальной чувствительности кожи и глаз;
- после чрезмерного облучения на коже могут появиться ожоги. Избыточно повторяемое ультрафиолетовое облучение солнцем или УФ приборами могут привести как к преждевременному старению кожи, так и к возрастанию риска развития опухолей. Эти риски увеличиваются с увеличением накапливаемого облучения.

11. Правила для посетителей, которые занимаются с индивидуальным сопровождением специалиста (без покупки абонемента)

11.1. Доступ занимающихся в фитнес-клуб осуществляется за 20 минут до начала индивидуального занятия во избежание длительного ожидания. Необходимо приходить на индивидуальные занятия без опозданий, так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в основной части, планомерно подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система.

11.2. Проход занимающихся в тренировочную зону возможен только в обозначенное в расписании занятия время и только в сопровождении специалиста Фитнес-клуба.

11.3. Для подготовки к занятиям (переодевания) на рецепции Фитнес-клуба необходимо получить ключ от шкафчика раздевалки. Полотенце занимающимся не выдается (необходимо приносить свое полотенце).

11.4. Время нахождения занимающегося на территории Фитнес-клуба «МТЛ Арена» строго ограничено временем проведения занятия и временем, необходимым для переодевания. Посетитель обязан покинуть тренировочную зону, душевые, раздевалки, иные помещения Фитнес-клуба в течение 30 минут с момента окончания занятия. Нахождение посетителя в зонах, где индивидуальное занятие не проводится, не допускается.

11.5. Если по каким-либо причинам Вы не можете посетить очередное забронированное занятие, необходимо предупредить об отмене специалиста Фитнес-клуба минимум за 12 часов до начала занятия.

11.6. В случае нарушения правил посещения занятий с индивидуальным сопровождением специалиста, Исполнитель оставляет за собой право на принятие необходимых мер оперативного воздействия, включая право в одностороннем порядке приостановить или прекратить действие договора.

11.7. Цель занятий с индивидуальным сопровождением специалиста – ознакомление с техникой выполнения упражнений, дальнейшее совершенствование умений, отработка техники, подготовка к соревновательной деятельности.

11.8. Занятия с индивидуальным сопровождением специалиста подразумевают наличие дополнительной нагрузки на организм, поэтому необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом перед началом занятий.

Занимающийся самостоятельно несет ответственность за свое здоровье, равно как и ответственность за негативные последствия занятий (нанесение вреда своему здоровью, обострение хронических заболеваний во время занятий, до и после них)

11.9. В случае противопоказаний к активным нагрузкам (например, наличие межпозвоночной грыжи, ограниченной подвижности суставов, заболевания сердца и

т.п.) необходимо поставить в известность специалиста перед началом первого занятия.

12. Порядок пребывания в Фитнес-клубе «МТЛ Арена» для занимающихся по программе «Секция».

12.1. «Секция» – это дополнительная услуга по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в организованной форме в группе Посетителей с сопровождением специалиста в зонах тренажерного зала, кардио зала, залов групповых программ, бассейна, не входящая в Абонемент.

12.2. Занятия в «Секции» проводятся 2-3 раза в неделю (8 занятий/12 занятий) в течение 1 месяца в соответствии с расписанием занятий.

12.3. На занятия «Секции» приглашаются взрослые и дети в возрасте от 1,5 до 16 лет (в зависимости от направления занятий).

12.4. Секционная группа формируется Специалистом фитнес-клуба самостоятельно. Состав групп определяется возрастом и уровнем физической подготовки Посетителей.

12.5. Посетитель не может приступить к занятиям в «Секции» без подтверждения оплаты.

Срок действия оплаченного блока занятий в «Секции» составляет 30 дней (если в течение указанного периода Посетитель заболел, то срок продлевается на соответствующий период болезни).

12.6. Количество мест в секционной группе ограничено и зависит от формата и направления занятия.

12.7. Так как за каждым посетителем в «Секции» резервируется место, занятия «Секции» необходимо оплачивать заранее, согласно действующему прейскуранту цен (блоком из 8 занятий). Если Вы не оплатили ежемесячный взнос в установленный срок, мы, к сожалению, не можем резервировать место в группе и гарантировать его наличие в следующем месяце.

12.8. Неиспользованные занятия из блока не компенсируются.

12.9. Правила посещения занятий «Секции» обязательны для всех Посетителей данной Услуги и сопровождающих лиц. Цель правил – создание безопасных, оптимально комфортных условий получения Услуг Фитнес-клуба.

12.10. В случае нарушения правил посещения занятий «Секции», Исполнитель оставляет за собой право на принятие необходимых мер оперативного воздействия, включая право в одностороннем порядке приостановить или прекратить действие договора.

12.11. Цель секционных занятий – ознакомление с техникой выполнения упражнений, дальнейшее совершенствование умений, отработка техники, подготовка к соревновательной деятельности.

12.12. Занятия «Секции» подразумевают наличие дополнительной нагрузки на организм, поэтому необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом перед началом занятий.

Занимающийся самостоятельно несет ответственность за свое здоровье, равно как и ответственность за негативные последствия занятий (нанесение вреда своему здоровью, обострение хронических заболеваний во время занятий, до и после них).

Ответственность за ребенка несут его законные представители – родители, усыновители, попечители.

12.13. В Фитнес-клуб рекомендуется прибыть не ранее чем за 15 минут до начала занятия. Проход посетителей в тренировочную зону возможен только в обозначенное в расписании время исключительно в сопровождении специалиста Фитнес-клуба.

12.14. Допуск в Фитнес-клуб осуществляется на основании списка секционной группы и пластиковой карточки на занятия «Секции», которая выдается после оплаты данной услуги на кассе Фитнес-клуба «МТЛ Арена» по действующему прейскуранту.

12.15. Для подготовки к занятиям (переодевания) на рецепции Фитнес-клуба необходимо получить ключ от шкафчика в раздевалке. Полотенце занимающимся не выдается (необходимо принести свое полотенце).

12.16. Время нахождения клиента на территории Фитнес-клуба «МТЛ Арена» строго ограничено временем проведения занятия «Секции» и временем, необходимым для переодевания. Клиент обязан покинуть тренировочную зону, душевые, раздевалки, иные помещения Фитнес-клуба по истечении 30 минут с момента окончания занятия.

Нахождение клиента в зонах, где занятия «Секции» не проводятся, не допускается.

12.17. Продолжительность занятия в секционной группе - 55 мин (фитнес час).

12.18. Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием.

12.19. Опоздание на тренировку более чем на 15 минут опасно для здоровья (травмоопасно), так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в «основной» части занятия. Плановмерно подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система. Поэтому, опоздавшие лица могут быть не допущены специалистом к занятию.

12.20. Посетитель допускается на занятие только в спортивной форме, соответствующей формату занятия «Секции». Необходимо иметь с собой полотенце для душа.

12.21. До занятий «Секции» допускаются клиенты, не имеющие противопоказаний к физической активности, к которым относятся:

- насморк, кашель, боль в горле, повышение температуры;
- признаки диареи (тошнота, частый жидкий стул);
- инфекционные заболевания, сыпь, повреждения кожных покровов.

При наличии соответствующих симптомов клиент может быть не допущен специалистом к занятию «Секции».

12.22. В случае противопоказаний к активным нагрузкам (например, наличие ограниченной подвижности суставов, заболевания сердца и т.п.) необходимо поставить в известность специалиста перед началом первого занятия.

12.23. После окончания занятия использованное оборудование (спортивный инвентарь) необходимо вернуть на предназначенные для этого места. Уходя из Фитнес-клуба, необходимо сдать ключ от шкафчика раздевалки на рецепцию.

12.24. Запрещается самостоятельное использование клиентом «Секции» любого иного оборудования в нарушение инструкций и рекомендаций специалиста.

12.25. Фото- и видеосъемка занятий «Секции» без предварительного письменного разрешения Администрации не допускается.

Правила посещения для детей

13. Общие правила.

13.1. Приступать к занятиям в залах детского клуба можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

13.2. Перед началом занятий необходимо прохождение вводного медицинского осмотра у своего лечащего врача. Приобретая абонемент или разовое посещение (разовый чек), посетитель подтверждает, что его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в фитнес-клубе и самостоятельно несет ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья детей, посещающих фитнес-клуб вместе с ним.

13.3. Ребенок должен посещать занятия, соответствующие его возрасту и уровню физической подготовленности.

13.4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании ребенка. При внезапном ухудшении Вашего самочувствия во время занятия, тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом специалисту, который ведет занятие.

13.5. Находиться в залах Детского клуба разрешается только в присутствии специалиста.

13.6. Во избежание инфицирования оставляйте детей дома в случаях когда:

- у ребенка насморк, кашель, болит горло, повышенная температура
- у ребенка имеются признаки диареи (тошнота, кишечное недомогание)
- у ребенка инфекционное заболевание, сыпь
- у ребенка имеются ранки на теле.

13.7. **Детская игровая комната** предназначена для детей от 3 до 6 лет. Находиться родителям в детской игровой комнате не разрешается.

13.8. В соответствии с санитарными требованиями в Детскую игровую комнату и в зону бассейна не разрешается приносить личные игрушки из дома, т.к. все детское оборудование проходит специальную обработку.

13.9. При неадекватном поведении ребенка (плаксивость, агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создаст неудобства и/или дискомфорт для других детей и взрослых, родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка с занятия. В случае, если данные ситуации носят систематический характер, Фитнес-клуб вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке.

13.10. Лица, сопровождающие детей до 15 лет по территории Фитнес-клуба, должны ожидать детей в специально отведенных местах (в зонах отдыха, на территории фитнес бара или в других, специально отведенных местах). Ожидание сопровождающих в тренировочных зонах не допускается. Исключение - занятия с индивидуальным сопровождением специалиста для детей до 7 лет в аква-зоне. Если ожидание детей до 7 лет будет проходить в зоне бассейна, сопровождающие обязаны сдать верхнюю одежду в гардероб и надеть чистую сменную обувь (сланцы).

Количество сопровождающих лиц должно быть не более двух человек.

13.11. Детская раздевалка в зоне детской комнаты предназначена для детей до 6 лет.

13.12. Детские раздевалки в зоне бассейна предназначены только для детей до 11 лет, в соответствии с полом ребенка (раздевалка для девочек, раздевалка для мальчиков), а также для родителей, чьи дети занимаются по специальной программе (индивидуальное занятие со специалистом для детей от 6 месяцев до 1,5 лет).

13.13. Если по каким-либо причинам Заказчик переодевает девочку в раздевалке для мальчиков необходимо воспользоваться ширмой.

13.14. Детям старше 4 лет не разрешается посещать взрослые раздевалки противоположного пола.

13.15. Сопровождающий (родитель или иной законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать в руки

специалисту.

13.16. Детей, посещающих групповые занятия по расписанию в залах боевых искусств, групповых программ, классе творчества, в зоне бассейна, родители сопровождают до места проведения занятия самостоятельно и передают в руки специалисту, работнику Исполнителя. По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у работника Исполнителя в месте проведения занятия.

13.17. Детей, занимающихся в детском бассейне под присмотром работника Исполнителя, родитель передает в руки специалисту в зоне детского бассейна. По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у работника Исполнителя в зоне детского бассейна.

13.18. Исполнитель несет ответственность за причиненный вред здоровью, жизни, имуществу несовершеннолетних до 15 лет в период нахождения детей в ведении работников Исполнителя, т. е. с момента приема детей от сопровождающих лиц и до момента передачи детей сопровождающим лицам.

13.19. Сопровождающие лица несут ответственность за причиненный вред здоровью, жизни, имуществу несовершеннолетних до 15 лет с момента начала посещения территории Клуба и до момента выхода с территории Клуба, за исключением периода нахождения детей в ведении работников Исполнителя.

14. Правила посещения для детей, имеющих абонемент

14.1. Дети до 15 лет могут иметь абонемент только при условии, что их родители или доверенные лица не моложе 18 лет, так же имеют абонемент и являются Посетителями Фитнес-клуба.

14.2 Дети до 15 лет могут посещать Фитнес-клуб только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет.

14.3 Лица, сопровождающие детей до 15 лет по территории Фитнес-клуба, не могут покинуть Фитнес-клуб и должны ожидать детей в специально отведенных местах.

14.4. Нахождение родителей или сопровождающих лиц в залах во время проведения детских групповых занятий не разрешается.

14.5. Дети старше 15 лет могут приходить без сопровождения родителей и посещать групповые занятия в своей возрастной группе по расписанию, а также Большой бассейн.

14.6. Не разрешается посещать тренажерный и кардио-залы детям до 15 лет (самостоятельно или в присутствии родителей (законных представителей)) без индивидуального контроля специалиста фитнес-клуба.

15. Правила для детей, которые посещают Фитнес-клуб с индивидуальным сопровождением специалиста (без покупки абонемента)

15.1. Доступ занимающихся в фитнес-клуб осуществляется за 20 минут до начала индивидуального занятия во избежание длительного ожидания. Необходимо приходить на индивидуальные занятия без опозданий, так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в основной части, планомерно подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система.

15.2. Проход занимающихся детей в тренировочную зону возможен только в обозначенное в расписании занятия время и только в сопровождении специалиста

Фитнес-клуба.

15.3. Для подготовки к занятиям (переодевания ребенка) на рецепции Фитнес-клуба необходимо получить ключ от шкафчика в раздевалке. Полотенце занимающимся не выдается (необходимо приносить свое полотенце).

15.4. Время нахождения занимающегося на территории Фитнес-клуба «МТЛ Арена» строго ограничено временем проведения занятия и временем, необходимым для переодевания. Ребенок обязан покинуть тренировочную зону, душевые, раздевалки, иные помещения Фитнес-клуба по истечении 30 минут с момента окончания занятия. Нахождение детей в зонах, где индивидуальное занятие не проводится, не допускается.

15.5. Сопровождающий (родитель или иной законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать специалисту фитнес-клуба.

15.6. Детей, занимающихся с индивидуальным сопровождением специалиста в тренажерном зале, в залах групповых программ, классе творчества, родитель передает специалисту фитнес-клуба в месте проведения занятия. По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у специалиста фитнес-клуба в месте проведения занятия.

15.7. Детей, занимающихся с индивидуальным сопровождением специалиста в зоне бассейна, родитель передает специалисту в зоне рецепции бассейна. После окончания занятий специалист должен передать ребенка родителю в зоне рецепции бассейна. В это время родители или иные законные представители ребенка должны встречать его после занятия в зоне рецепции бассейна.

15.8. Не оставляйте ребенка без присмотра. До и после занятия ответственность за жизнь и здоровье ребенка несут сопровождающие лица: родители или иные законные представители ребенка.

16. Правила для детей, которые посещают Фитнес-клуб по программе «Секция».

16.1. См. п. 11 Порядок пребывания в Фитнес-клубе «МТЛ Арена» для занимающихся в «Секции».

16.2. Детские секционные занятия существуют трех видов:

- Занятия в Детском Фитнес-клубе (дети от 1,5 до 7 лет).
- Занятия в фитнес зонах на суше(дети от 4-х до 15 лет).
- Занятия в аква-зоне (дети от 5 до 15 лет).

16.3. Группа «Секции» формируется специалистом фитнес-клуба самостоятельно. Состав групп определяется возрастом и физическим состоянием, уровнем общей физической подготовки занимающихся. Максимальное количество участников группы на детских секционных занятиях –12 человек.

16.4. Так как за вашим ребенком в «Секции» резервируется место в группе, занятия необходимо оплачивать заранее блоком из 8-ми посещений. Срок действия блока составляет 30 дней.

16.5. Если по уважительной причине (болезни), подтвержденной справкой лечебного учреждения, ребенок пропускает занятия, то занятия «Секции» продлеваются на количество дней, указанных в справке по болезни.

16.6. По истечении болезни, оставшиеся (неиспользованные) занятия могут быть перенесены в другую группу (в ту, где есть свободное место и соответствующую тому же уровню подготовки).

16.7. Отсутствие на занятиях по другим причинам уважительными не являются.

16.8. Если отсутствие по болезни превышает более 25-ти календарных дней, место, зарезервированное за ребенком в «Секции», освобождается и на его место приглашается другой ребенок, желающий заниматься в этой группе.

16.9. Уведомлять о пропуске занятий по болезни необходимо по телефонам рецепции 276-95-74, 276-95-44 заблаговременно (за 8 часов до начала занятия).

16.10. Доступ занимающихся в фитнес-клуб осуществляется за 20 минут до начала занятия «Секции» во избежание длительного ожидания. Необходимо приходиться на секционные занятия без опозданий, так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в основной части занятия, планомерно подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система.

16.11. Проход занимающихся детей в тренировочную зону возможен только в обозначенное в расписании время и только в сопровождении специалиста Фитнес-клуба. Для подготовки к занятиям (переодевания ребенка) на рецепции Фитнес-клуба необходимо получить ключ от шкафчика в раздевалке. Полотенце занимающимся не выдается (необходимо приносить свое полотенце).

16.12. Время нахождения занимающегося на территории Фитнес-клуба «МТЛ Арена» строго ограничено временем проведения занятия и временем, необходимым для переодевания. Ребенок обязан покинуть тренировочную зону, душевые, раздевалки, иные помещения Фитнес-клуба по истечении 30 минут с момента окончания занятия. Нахождение детей в зонах, где секционное занятие не проводится, не допускается.

16.13. На территории Фитнес-клуба дети (не имеющие абонентский договор) могут находиться только в сопровождении специалиста и только во время и дни проведения занятия «Секции».

16.14. Сопровождающий (родитель или иной законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать специалисту, работнику Исполнителя:

16.15. Детей, занимающихся по программам «Секция» в тренажерном зале, залах групповых программ, зале боевых искусств, классе творчества, родитель передает специалисту в холле на 1 этаже (в зоне рецепции). После окончания занятий специалист должен сопроводить детей в холл на 1 этаже (в зоне рецепции) и передать родителю/сопровождающему.

16.16. Детей, занимающихся по программе «Секция» в зоне бассейна, родитель передает специалисту в зоне рецепции бассейна. После окончания занятий специалист должен передать ребенка родителю в зоне рецепции бассейна.

16.17. В это время родители или иные законные представители ребенка должны встречать его после занятия в зоне рецепции бассейна

16.18. Не оставляйте ребенка без присмотра. До и после занятия ответственность за жизнь и здоровье ребенка несут сопровождающие лица: родители или иные законные представители ребенка.

16.19. Приобретая занятия «Секции» заказчик соглашается с правилами посещения занятий «Секции», с условиями оферты, правилами Фитнес-клуба (приложение №1 к оферте), полностью принимает их условия и подтверждает факт ознакомления с настоящими требованиями и правилами себя и своего ребенка.

17. Правила безопасности во время проведения групповых занятий Детского клуба (в зале детского тренинга, в детском тренажерном зале)

17.1. Необходимо приходить на групповые занятия без опозданий, так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в основной части занятия, планомерно подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система. Мы рекомендуем приводить детей на занятия, соответствующие возрастной категории, за 5-10 минут до начала занятий. Специалист детского клуба имеет право не допустить ребенка на занятие в случае его опоздания более чем на 5 минут после начала занятия и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья ребенка.

17.2. При первом посещении занятий обязательно скажите об этом специалисту детского клуба (первыми считаются не менее 5-ти занятий у одного специалиста).

17.3. Предупредите специалиста детского клуба о хронических заболеваниях ребенка, проблемах в суставах, высоком или низком давлении, менструациях и т.п.

17.4. Ребенок должен внимательно слушать специалиста и выполнять все его указания и рекомендации.

17.5. Правила пользования специальным оборудованием объясняется специалистом. Не разрешается практиковать собственные упражнения, хореографию, акробатику и др. опасные элементы, а также использовать оборудование для занятия без соответствующей команды специалиста.

17.6. Запрещено использовать мобильные телефоны в зале групповых занятий (остановка во время занятия вредит Вашему здоровью, телефонные звонки во время проведения тренировки, мешают группе и специалисту, проводящему занятию).

17.7. Вход в зал разрешён только по окончании занятий предыдущей группы и (или) по приглашению специалиста детского клуба. Ожидая начала тренировки, пожалуйста, не мешайте занятию предыдущей группы, громко разговаривая и преждевременно готовя для себя оборудование. Ожидайте начала тренировки в раздевалке или в свободной зоне вне зала.

17.8. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережного отношения к спортивному оборудованию (коврикам, гантелям, мячам, резинкам и т.д.)

17.9. На занятиях разрешается использовать жидкость для питья только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование пластиковых стаканчиков запрещено.

17.10. Во время занятий нужно быть предельно внимательным и сосредоточенным, не отвлекаться и не отвлекать других.

17.11. Групповые занятия проводятся по расписанию. Следите за информацией на стендах или на сайте фитнес-клуба. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и замены, заявленного в расписании специалиста.

17.12. Продолжительность занятий в детских залах групповых программ 30-55 мин.

17.13. Занятия в залах детского клуба разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Для тренировок необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь (исключением являются занятия, на которых можно тренироваться босиком). Тренировка в уличной обуви запрещена.

17.14. Рекомендуется снять с ребенка предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висящие серьги, цепочки, браслеты и т.п.), убрать из карманов колючие и другие посторонние предметы.

17.15. Перед началом занятий на детских тренажерах необходимо прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам занятий на тренажерах, который проводит специалист детского клуба.

17.16. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде специалиста детского клуба.

17.17. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

17.18. Внимательно слушать и выполнять все команды специалиста детского клуба, самовольно не предпринимать никаких действий.

17.19. Смена тренажера происходит по сигналу специалиста. Не разрешается стоять или ходить около тренажеров, когда на них выполняют упражнения другие дети.

17.20. Не разрешается выполнять упражнения на неисправных, непрочном установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

17.21. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, необходимо прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом специалисту детского клуба. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности тренажера.

17.22. При работе на беговой дорожке необходимо соблюдать следующие правила:

- только один ребенок может заниматься на тренажере.
- держать руки далеко от движущихся частей тренажера.
- если во время занятия ребенок почувствовал головокружение, тошноту, боль в руках, ногах или любые другие неприятные симптомы - немедленно прекратить занятие и сообщить специалисту детского клуба.

17.23. Перед выполнением упражнения на велотренажере необходимо убедиться, что сзади и спереди никто не стоит. Сначала нужно поставить руки на поручни, затем ноги на педали. Выполняя упражнение тренажер не раскачивать.

17.24. Перед выполнением упражнений на наклонной доске (укрепление мышц брюшного пресса) лежа на спине, на силовом тренажере, соблюдать следующую последовательность выполнения:

сесть «верхом» на тренажер, ноги стоят на полу под углом 90 градусов, лечь на спину так, чтобы голова не свисала с тренажера, ноги обязательно поставить на подставки (в упор), руки согнуты в локтях под головой, затем следует выполнять упражнения. По окончании упражнений сесть, а только затем встать с тренажера.

17.25. При выполнении упражнений на трапедии, нужно соблюдать правильный подход к тренажеру и принятия исходного положения, в зависимости от выбора упражнения. Необходимо следить за правильным хватом рук и ног и правильностью выполнения упражнения.

17.26. Во время занятий на шведской стенке специалист детского клуба обязательно страхует детей от падения. Детям не разрешается самостоятельно (без разрешения специалиста) подниматься на высоту. При лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать, не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу. Необходимо следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

17.27. При лазании по веревочной лестнице см. выше п. 16.26

17.28. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице, у него устали руки, он должен немедленно сказать об этом специалисту детского клуба. Детям нельзя раскачиваться в висячем положении на веревочной лестнице, спрыгивать с качающейся веревочной лестницы.

17.29. При лазании по канату специалист детского клуба обязательно страхует детей от падения. Детям запрещено самостоятельно (без разрешения специалиста) подниматься на высоту. При лазании не провисать, не висеть на одной руке, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу. Так же нельзя раскачиваться в виси на канате и спрыгивать с качающегося каната.

17.30. При отсутствии прочных навыков у детей канат закрепляется в неподвижном положении или его держит специалист детского клуба. Специалист следит за правильным хватом рук и ног.

17.31. При выполнении упражнений на канате, необходимо соблюдать правильный подход к тренажеру и принятия исходного положения: стоя на полу, дети берутся за канат прямыми руками над головой, поднимают согнутые ноги и захватывают ими канат, упираясь в канат ногами, разгибают их и сгибают руки, перехватывают канат руками вверх до выпрямления ног. Снова ноги скользят вверх по канату, плотно обхватывая его, сгибаются.

17.32. При выполнении упражнений на кольцах, соблюдать правильный подход к тренажеру и принятия исходного положения, в зависимости от выбора упражнения. Необходимо следить за правильным хватом рук, за правильностью выполнения упражнения.

18. Правила безопасности на занятиях в классе творчества

Техника безопасности детей при работе с ножницами.

18.1. Работать с ножницами необходимо в определенном, хорошо освещенном месте.

18.2. Перед работой с ножницами рекомендуем надевать фартук.

18.3. Пользоваться ножницами можно только под контролем специалиста детского клуба. Инструменты брать только с разрешения специалиста.

18.4. Работать с ножницами нужно внимательно, сосредоточенно, не ходить с ножницами и другими инструментами в руках и не мешать другим детям, не отвлекаться и не размахивать ножницами.

18.5. Не поворачивать ножницы острием к себе, не вставлять пальцы между лезвиями.

18.6. В случае даже незначительной травмы сразу сказать специалисту детского клуба.

Техника безопасности детей при работе с кисточкой и карандашом.

18.7. К работе с кисточкой или карандашом можно приступать только с разрешения специалиста детского клуба.

18.8. Перед началом работы рекомендуем надеть спецодежду (фартук, нарукавники и т.п.)

18.9. Внимательно выслушать объяснение специалиста детского клуба и проследить за показом приемов, которые он использует при реализации поставленной задачи.

18.10. При работе с кисточкой и карандашом строго запрещается:

- Брать их в рот.
- Засовывать в ухо, нос, глаза (себе или соседу).
- Размахивать ими.
- Ломать, выщипывать ворсинки из кисточки.
- Класть в непредназначенное для них место.
- Рисовать на теле или одежде как своей, так и соседа.
- Бросаться ими.

18.11. В случае неисправностей у кисточки или карандаша обратиться за помощью к специалисту детского клуба.

18.12. Во время работы с кисточкой и карандашом стараться сохранять правильную осанку.

18.13. После работы с карандашом, поместить его в предназначенное место заточенной стороной вверх.

18.14. После работы с кисточкой, ее вымыть и поставить в предназначенное место ворсинками вверх.

18.15. Убрав кисточку и карандаш, снять спецодежду.

18.16. После окончания работы тщательно вымыть руки, вытереть насухо.

Техника безопасности на занятиях с мелким конструктором, мозайкой, материалом для развития мелкой моторики.

18.17. При обнаружении поврежденной детали, отдать ее специалисту детского клуба.

18.18. Ни в коем случае не брать в рот (в нос, ухо) мелкие детали. Если кто-то из детей заметил такое, обязательно сказать специалисту.

18.19. При нанизывании бус и шнуровке не допускать наматывание на палец несколько слоев шнура или лески (чтобы не нарушать кровообращение пальца, не порезать).

18.20. Не разрешается терять, бросать, брать домой мелкие детали конструкторов, чтобы сохранить игру в целости.

18.21. По окончании игр, каждый конструктор собрать в свою коробку, закрыть крышкой и убрать на место.

Техника безопасности детей при работе с принадлежностями по изобразительной деятельности.

18.22. Перед началом работы рекомендуем надеть спецодежду (фартук, нарукавники и т.п.)

18.23. Внимательно выслушать объяснение специалиста детского клуба и проследить за показом приемов, которые он использует при реализации поставленной задачи.

18.24. К принадлежностям по изобразительной деятельности относятся: бумага, пластилин, глина, краски, восковые мелки, пастель, фломастеры, клей.

При работе с БУМАГОЙ следует опасаться:

- Порезов о края бумаги,
- Попадания бумаги в рот.

При работе с ПЛАСТИЛИНОМ и глиной следует опасаться:

- Попадания его в рот, нос, уши.
- Возможности испачкать руки, лицо, одежду и т.д.

При работе с ВОСКОВЫМИ МЕЛКАМИ и ПАСТЕЛЬЮ запрещается:

- Брать их в рот.
- Засовывать в ухо, нос, глаза себе или соседу.
- Размахивать и бросаться ими.
- Ломать.
- Класть в непредназначенное для них место.
- Рисовать на теле или одежде как своей, так и соседа.

При работе с КРАСКАМИ и КЛЕЕМ следует опасаться:

- Попадания их в глаза, рот, нос.
- Возможности испачкать лицо, одежду.

18.25. В случае каких-либо неполадок и трудностей обязательно обратиться за помощью к специалисту детского клуба.

18.26. По окончании работы убрать принадлежности на место.

18.27. После окончания работы тщательно вымыть руки, вытереть насухо.

18.28. Снять спецодежду и положить ее на место.

Техника безопасности детей на музыкальном занятии.

18.29. Во избежание несчастных случаев дети должны приходиться на музыкальное занятие и уходить в раздевалку только в сопровождении специалиста детского клуба.

18.30. Без разрешения специалиста дети не должны:

- пользоваться музыкально-спортивным инвентарем. При использовании его на занятиях дети не должны бросать его на пол, наступать на него, а также бросать его в окна и зеркала;
- бросать стульчики на пол, прыгать на них и с них, вставать ногами. Сидя на стульчике, раскачиваться на нем, а также вытягивать вперед ноги, чтобы другие дети не споткнулись;
- если стульчик оказался сломанным — отдать его специалисту детского клуба;
- прыгать и передвигать тяжелые предметы в зале (скамейки, столы, кубы);
- трогать синтезатор и другое музыкальное оборудование.

18.31. Во время музыкального занятия в упражнениях, плясках, играх, хороводах дети не должны бегать навстречу друг другу, сталкиваться, толкать друг друга и хвататься за одежду.

18.32. Если во время исполнения движений под музыку (бег, прыжки, подскоки) случайно падает предмет, который ребенок держал в руках - не останавливаться и не поднимать его до конца движения, чтобы не создавать помех другим детям.

Правила пользования детскими музыкальными инструментами.

18.33. Прежде всего, музыкальные инструменты нельзя бить и бросать на пол, в окна и зеркала. К музыкальным инструментам каждый ребенок должен относиться бережно.

18.34. Свирели

Свирель нужно держать в руках так, чтобы инструмент не был направлен в лицо или тело рядом стоящего или сидящего товарища. В рот брать только мундштук. Не передавать уже использованный инструмент другому ребенку без специальной санобработки.

18.35. Бубны

Бить в бубен нужно не очень сильно, чтобы не поранить руку.

18.36. Ложки

Ложками стучать аккуратно («щека» об «щёку»), не колотить в них, чтобы не разбить в щепы и не занозить руки. Если ложка случайно сломалась - отдать специалисту детского клуба.

18.37. Металлофоны

Не переносить их с места на место, чтобы не уронить и не пораниться. Не выламывать пластинки.

19. Правила техники безопасности в детской игровой комнате

19.1. Все Посетители должны находиться в игровой комнате без верхней одежды (включая зимние комбинезоны, джинсовую одежду), без обуви, в носках или колготках. Не допускаются дети, на одежде которых присутствует фурнитура, способная причинить вред здоровью посетителей детского клуба или причинить ущерб оборудованию фитнес центра.

19.2. В детской игровой комнате запрещается находиться детям с психическими расстройствами и инфекционными заболеваниями (или их признаками), а также детям, имеющим ограничения к физическим нагрузкам и другие противопоказания, препятствующие участию ребёнка в активных играх.

19.3. Детям и родителям/сопровождающим запрещается:

- взбираться на корпусные мебельные модули, подоконники, самостоятельно открывать/закрывать оконные фрамуги/жалюзи, включать/выключать кондиционеры;
- толкать, дразнить и драться с другими детьми во время нахождения в детской игровой комнате;
- стоять на мягких модулях, взбираться, прыгать с кубиков, бросать их или другие модули/ игрушки друг в друга, прыгать друг на друга при нахождении в детской игровой комнате;
- бегать в детской игровой комнате, совершать акробатические или гимнастические движения;
- приносить из дома различные игрушки, ручную кладь, жевательную резинку, конфеты, продукты питания, напитки и др.;
- иметь при себе украшения (цепочки, браслеты, длинные серьги и пр.);
- принести с собой острые, опасные предметы, способные нанести травму или вред окружающим и/или оборудованию детского клуба (подтяжки, пряжки, значки, острые игрушки, булавки, ключи, ножи, ручки и прочие предметы, атрибуты и аксессуары).

Правила поведения во время игр

19.4. Нельзя бросаться игрушками, кубиками, толкать друг друга, стараться избежать конфликтов.

19.5. Нельзя приносить в группу, использовать в играх предметы, принесенные из дома: стекло, колющие или режущие предметы, спички, зажигалки и прочее.

19.6. Нельзя приносить в группу лекарства, продукты питания, напитки и т.д.

19.7. Настольно-печатные игры после использования необходимо убирать в коробки и относить на место. Нельзя брать с собой детали от этих игр и другие мелкие предметы с собой домой.

19.8. После окончания игр необходимо разложить все игрушки на свои места, навести порядок в детской комнате и только после этого идти домой.

19.9. Во время игр нельзя вставать на стулья и столы, ползать под столами.

19.10. При проведении подвижных игр в группе использовать только ту территорию, которую определил специалист детского клуба (не толкаться, не кричать, не мешать другим детям, выполнять правила игры).

19.11. Кукольные столовые приборы, атрибуты сюжетно-ролевых игр: ножницы, расчески, воланы со стрелками, мячи и др. использовать только по назначению.

19.12. Телевизор или магнитофон включает только специалист детского клуба.

Правила безопасного поведения в туалетной и умывальной комнате.

19.13. В умывальной комнате и туалете одновременно могут находиться не более 1-2 человек.

19.14. Обязательно выполнять правила гигиены в туалете: пользоваться бумагой, смывать водой унитаз, мыть руки с мылом, вытирать полотенцем только чистые руки.

19.15. Нельзя бегать, прыгать, брызгаться водой, трогать уборочный инвентарь, бросать мелкие предметы и игрушки в унитаз и доставать их оттуда.

19.16. Нельзя водой из крана полоскать рот и пить ее. Для питья предназначена вода из кулера.

20. Техника безопасности при нахождении на Скалодроме

20.1. Находиться на скалодроме разрешается только с 18 лет и в присутствии/ с разрешения специалиста.

20.2. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: верхней опека и поддержка специалиста, нижней в виде страховочных матов.

20.3. Лазание на скалодроме осуществляется только в закрытой спортивной обуви с твердой подошвой и рантом.

20.4. Запрещается лазать босиком, а также в свободной развевающейся одежде.

20.5. На скалолазном стенде может находиться не более одного занимающегося (по количеству страхующих).

20.6. Категорически запрещается находиться или оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

20.7. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз.

20.8. Запрещается лазать с кольцами на пальцах или другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму окружающим.

20.9. Запрещается лазать с длинными распущенными волосами.

20.10. Запрещается каким-либо образом отвлекаться при осуществлении лазания, необходимо сосредоточиться и неукоснительно выполнять рекомендации специалиста.

20.11. Запрещается самостоятельно менять расположение зацепов на скалодроме.

20.12. Запрещается подниматься выше 3 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата.

20.12. Запрещается умышленно (без разрешения специалиста) осуществлять опасное для своего и здоровья окружающих лиц спрыгивание со скалодрома на страховочный мат.

21. Правила посещения бассейна детьми.

Приступать к занятиям в детском бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

21.1. Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

21.2. Детям до 15 лет разрешается посещать взрослый бассейн только в сопровождении специалиста аква-зоны, родителей или лиц их представляющих (старше 18 лет).

21.3. **Детский** бассейн предназначен для детей от 3 до 7 лет. Режим работы детского бассейна для проведения уроков по расписанию и занятий с индивидуальным сопровождением специалиста: будни с 10:00 до 21:00 (в летний период до 20:00), выходные и праздничные дни с 10:00 до 20:00

21.4. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в график работы бассейна, расписание занятий и замены, заявленного в расписании тренера. При проведении занятия с индивидуальным сопровождением специалиста зоны для самостоятельного плавания могут быть ограничены. Так же, зона бассейна может быть закрыта для проведения профилактических и ремонтных работ.

21.5. Детям до 11 лет при посещении бассейна необходимо иметь справку от врача с результатом паразитологического обследования на энтеробиоз и анализ на яйца глистов (при постоянном посещении бассейна периодичность предоставления справки — каждые три месяца). При разовых посещениях справку необходимо предоставлять каждый раз (если перерыв между посещениями составляет больше 2-х месяцев).

21.6. Во избежание инфицирования не разрешается посещение бассейна, в случаях когда:

- у ребенка насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
- у ребенка имеются признаки диареи (тошнота, кишечное недомогание);
- у ребенка инфекционное заболевание, сыпь;
- у ребенка имеются ранки на теле.

21.7. В **Детском** бассейне дети могут находиться только под присмотром специалиста аква-зоны. Нахождение родителей в воде детского бассейна запрещено, за исключением специальных детских программ (индивидуальное занятие со специалистом для детей от 6 месяцев до 1,5 лет). У родителя обязательно наличие справки от врача на посещение бассейна.

21.8. В соответствии с санитарными нормами в зону бассейна не разрешается приносить личные игрушки из дома.

21.9. При посещении бассейна необходимо иметь: сменную обувь (сланцы, плавательные тапочки или носки для бассейна), плавательный костюм (купальник или плавки) и моющие средства для душа (мыло, мочалка). Плавательные принадлежности должны быть чистыми. Детям до 3 лет обязательно надевать специальные трусики (памперсы) для бассейна. Их можно приобрести в спортивных магазинах города или на рецепции фитнес-клуба.

21.10. Лица, сопровождающие детей до 15 лет, должны ожидать их в специально отведенных местах (в зонах отдыха, на территории фитнес бара или в других, специально отведенных местах на диванах). Ожидание сопровождающих в зоне бассейна не допускается. Исключение - занятия с индивидуальным сопровождением специалиста аква-зоны для детей до 7 лет. Если ожидание ребенка до 7 лет будет проходить в зоне бассейна, сопровождающие обязаны сдать верхнюю одежду в гардероб и надеть чистую сменную обувь (сланцы).

21.11. Детям запрещается заходить в зону бассейна, при отсутствии специалиста проводящего занятие или дежурного специалиста.

21.12. Посетители, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил, могут быть отстранены от занятий.

21.13. Перед началом занятия ребенок должен пройти в раздевалку в сопровождении родителя (или лица его представляющего), раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

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

21.15. Надеть купальный костюм и плавательную шапочку.

21.16. Осторожно войти в помещение детского бассейна. Посещая детский бассейн необходимо воспользоваться специальной обувью — сланцами или специальными носками для бассейна во избежание скольжения и падения.

21.17. На пути движения от душа к ванне бассейна размещена ножная ванна с проточной водой. Будьте внимательны и осторожны при ее прохождении,

смотрите под ноги.

21.18. Запрещается прибывать на занятия, после обильного приема пищи (последний прием пищи должен быть не позднее 1-1,5 часов), после большой физической нагрузки.

21.19. Перед началом занятия воспользоваться туалетом (при необходимости).

21.20. Вход в чашу детского бассейна осуществляется по специально отведенным лестницам, расположенным по краям бассейна. Вход по стационарной лестнице осуществляется лицом к бассейну, выход — спиной к бассейну. Вход в воду по лестнице из нержавеющей стали осуществляется спиной к бассейну, придерживаясь за поручни, выход — так же спиной к бассейну, придерживаясь за поручни.

21.21. Лицам не в плавательной форме запрещается присутствовать в бассейне.

21.22. Занимающиеся дети должны неукоснительно выполнять все указания специалиста аква-зоны, проводящего занятия, либо дежурного специалиста бассейна.

21.23. При поточном выполнении упражнений в воде (плавание один за другим) дети должны соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

21.24. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) можно только с разрешения и под руководством специалиста, проводящего занятие.

21.25. Во время тренировки во избежание несчастных случаев необходимо удалить изо рта посторонние предметы (конфету, жевательную резинку и т.д.). Так же запрещается кусать, есть, откусывать спортивный инвентарь, во избежание попадания их в дыхательные пути.

21.26. При наличии минимальных навыков плавания, фобий, неуверенности в себе, необходимо обязательно уведомить об этом дежурного специалиста аква-зоны и воспользоваться специальным поддерживающим оборудованием (нудлсы, нарукавники, жилеты).

21.27. Согласно владением плавательному навыку, ребенок должен находиться в той чаше детского бассейна, где может достать ногами до дна.

21.28. После окончания занятий необходимо принять душ с мылом и мочалкой, одеться, просушить волосы феном.

21.29. Почувствовав озноб, ребенок должен сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту), выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

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

21.32. При получении травмы сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту).

21.33. Во время плавания при попадании незначительного количества воды в дыхательные пути необходимо остановиться около бортика, опустить ноги на дно бассейна (в мелкой части), или на специальные ступени по периметру бассейна и удалить ее (откашлявшись). Прибегнуть к помощи дежурного специалиста по необходимости.

21.34. Не рекомендуется начинать занятия в бассейне при плохом самочувствии, ощутимых признаках заболевания.

21.35. Детям от 3 лет разрешается посещать Большой бассейн (для взрослых)

только в сопровождении специалиста аква-зоны при проведении индивидуальных занятий.

21.36. Детям от 7 лет до 15 лет, умеющим плавать, разрешается посещать Большой бассейн только в сопровождении родителей или при проведении групповых занятий в своей возрастной группе в сопровождении специалиста аква-зоны. При наличии у детей минимальных навыков плавания, фобий, неуверенности в себе родители обязаны сопровождать ребенка, находясь рядом с ними в воде бассейна. Для этого у родителя (сопровождающего лица) должен быть действующий абонемент или оплаченный визит.

21.37. Перед началом группового занятия в бассейне сопровождающий (родитель или иной законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать в руки специалисту аква-зоны в зоне стойки рецепции бассейна.

21.38. По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у специалиста аква-зоны в зоне стойки рецепции бассейна.

21.39. Не оставляйте ребенка без присмотра. До и после занятия ответственность за жизнь и здоровье ребенка несут сопровождающие лица: родители или иные законные представители ребенка.

21.40. Посещение сауны детьми от 3 до 12 лет разрешается только в сопровождении родителей, специалиста аква-зоны или сопровождающего одного пола с ребенком.

Занимающимся в бассейне детям запрещается:

21.41. Оставаться в зоне бассейна после окончания занятия без присмотра родителей или сопровождающих лиц.

21.42. Бегать по бортику, прыгать с бортика и лестниц в бассейн, ходить и бегать по перегородке разделяющей чаши бассейна, бороться и играть с большим количеством брызг и утоплением в воде. Брызгаться водой, разливать воду на пол.

21.43. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.

21.44. Снимать шапочку для плавания.

21.45. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках.

21.46. Вносить в помещение бассейна любые предметы и пользоваться оборудованием, не предназначенным для бассейна (мелкие игрушки, массажеры, тяжелые гантели и т.д.) без разрешения специалиста, проводящего занятия или дежурного специалиста.

21.47. Во избежание несчастных случаев, рекомендуется снять с ребенка перед посещением бассейна украшения с зоны декольте, шеи, рук.

21.48. Категорически запрещается отправление естественных надобностей в ванну бассейна.

21.49. Громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи.

21.50. Продолжать занятия при появлении первых признаков недомогания.

21.51. Запрещается ковырять и отдирать плитку в чаше бассейна, так же играть с ней.

21.52. Самостоятельно покидать зону детского бассейна, и переходить в зону взрослого бассейна, без уведомления родителя (или другого законного представителя) или дежурного специалиста аква-зоны.

21.53. Брать в рот игрушки и мелкий инвентарь.

21.54. Пить воду из бассейна, плавать с пластиковыми стаканчиками.

21.55. Находясь на территории Большого бассейна, дети должны соблюдать следующие правила:

- Не разрешается бегать по территории бассейна.
- Не разрешается прыгать с бортиков.
- Не разрешается совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим (громкие разговоры, шумные игры).
- Посещение джакузи детьми от 3х до 15 лет разрешается только в сопровождении родителей.
- Не разрешается использовать джакузи для плавания и игр.

22. Правила электробезопасности.

22.1. Если Посетитель пользуется на территории клуба собственным электрооборудованием (фены, плойки, зарядные устройства для телефона или планшета, плеера и прочее), Исполнитель не несет ответственности за исправное состояние этого оборудования и его правильное использование Посетителем.

22.2. Запрещается использовать электроприборы, если у них повреждена изоляция провода или изоляция вовсе отсутствует.

22.3. Включение нагревательных и других переносных электроприборов в штепсельную розетку следует осуществлять с помощью штепсельной вилки, беря её за изолированную часть - колодку.

22.4. При пользовании электрическими приборами следует внимательно следить за состоянием шнуров, соединяющих прибор со штепсельной вилкой. Нельзя допускать перекручивания шнура, узлов в нем, чрезмерного износа оплетки и изоляции, а также оголения токоведущих жил и соединения (замыкания) их на металлический корпус арматуры.

22.5. Если вилка плохо держится в розетке или нагревается вследствие плохого контакта, искрит, потрескивает, необходимо прекратить пользоваться аварийным прибором и вызвать администратора рецепции.

22.6. При пользовании любым переносным электроприбором с металлическим корпусом во избежание опасности не следует одновременно касаться каких-либо заземленных частей, например, батарей отопления, различных трубопроводов, и корпуса прибора, так как это опасно для жизни.

22.7. Следует применять электронагревательные приборы только заводского изготовления. Перед первым подключением какого-либо нагревательного или другого переносного прибора необходимо проверить, соответствует ли напряжение, указанное на заводской табличке (щитке), напряжению сети. Несоответствие напряжения приведет к быстрому перегоранию нагревательного элемента.

22.8. Внешним признаком неисправности проводки или электрических приборов является специфический запах подгорающей резины (или пластмассы), искрение, перегрев штепсельных розеток и вилок, особенно из пластмассы. При любом сомнении в исправности проводки или приборов необходимо незамедлительно обратиться к сотрудникам Клуба.

22.9. Запрещается подключать в одну розетку более одного электронагревательного прибора.

22.10. Отключать электроприборы, вытягивая вилку из розетки за шнур, а не за колодку вилки недопустимо, во избежание обрыва шнура или оголения и замыкания проводов.

22.11. При пользовании электрическими нагревательными приборами недопустимо оставлять их без надзора. При уходе нагревательные приборы должны быть отключены.

22.12. В случае поломки любого электрооборудования, запрещается

самостоятельно проводить ремонт, вскрывать кабель-каналы для осмотра проводов, прикасаться к проводам в скрытых полостях, коробах под фены, кабель-каналах.

22.13. При попадании заколок, резинок или других предметов в отверстие короба под фены не пытайтесь самостоятельно извлечь их. Обратитесь за помощью к сотрудникам Клуба.

23. Правила пожарной безопасности

23.1. При первом посещении фитнес-клуба ознакомьтесь с планами эвакуации, которые расположены на стенах фитнес-клуба, а так же с расположением эвакуационных выходов.

23.2. При обнаружении возгорания немедленно прекратить занятия и вызвать пожарную охрану по телефону 01; с сотового телефона 112- сообщив при этом адрес фитнес-клуба (г. Самара, ул. Советской Армии 253а), место возникновения, фамилию, имя, отчество, свой телефон.

23.3. Оповестить сотрудников клуба и службу охраны клуба о возникновении пожара устно, при помощи ИПР (извещатель пожарный ручной) или при помощи переговорного устройства расположенных на стенах фитнес-клуба. Места их расположения обозначены на планах эвакуации.

23.4. При общем сигнале опасности без паники покинуть здание.

24. Правила для людей с ограниченными возможностями

24.1. Перед покупкой абонемента необходимо получить разрешение на занятия в фитнес-клубе у своего лечащего врача, с указанием разрешенных видов занятий (бассейн, тренажерный зал, кардио зал, групповые занятия). Посещение фитнес-клуба разрешено только в сопровождении родственника (сопровождающего лица) или специалиста фитнес-клуба.

24.2. Сопровождающее лицо провожает занимающегося до раздевалки, помогает переодеться в спортивную форму, затем сопровождает до тренировочной зоны и ожидает окончания занятия в специально отведенном месте (холл, кафе). Занятия должны проходить только с индивидуальным сопровождением специалиста фитнес-клуба в целях безопасности занимающегося для исключения травмоопасных ситуаций. Либо занимающийся приходит на занятия со своим тренером, у которого так же должен иметься абонемент в фитнес-клуб.

24.3. При посещении фитнес-клуба люди с ограниченными возможностями и сопровождающие лица обязаны соблюдать требования, предусмотренные настоящими правилами.

24.4. Отдельных раздевалок для людей с ограниченными возможностями в нашем фитнес-клубе не предусмотрено. Занимающиеся переодеваются в раздевалках для общего пользования в соответствии с половой принадлежностью.

25. Административные санкции, применяемые к нарушителям общественного порядка, в соответствии с КоАП РФ.

25.1. За неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника полиции (охраны) в связи с исполнением им обязанностей по охране общественного порядка, а равно воспрепятствование исполнению им служебных обязанностей – штраф в размере 500-1000 рублей или арест до 15 суток (ст. 19.3 КоАП РФ).

25.2. За нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставаниям к гражданам, повреждением чужого имущества – штраф в размере 500-1000 рублей или арест до 15 суток (ст.20.1 КоАП РФ).

25.3. Нарушение требований пожарной безопасности влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от 2000 до 3000 рублей (ст.20.4 КоАП РФ).

25.4. Потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом, влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1500 рублей. (ст.20.20 КоАП РФ).

25.5. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах либо невыполнение законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения

гражданином, в отношении которого имеются достаточные основания полагать, что он потребил наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача, новые потенциально опасные психоактивные вещества или одурманивающие вещества на улице, стадионе, в сквере, парке, в транспортном средстве общего пользования, а также в другом общественном месте влечет наложение административного штрафа в размере от 4000 до 5000 рублей или административный арест на срок до 15 суток. (ст.20.20 КоАП РФ).

25.6. За умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества (без причинения значительного ущерба, т.е. менее 5 000 рублей) – штраф 300-500 рублей (ст.7.17 КоАП РФ).

**Желаем Вам успешных тренировок!
Всегда рады видеть Вас в нашем Фитнес-клубе!**

Приложение № 2
к оферте о заключении абонентского договора
на оказание услуг населению по организации
физкультурно-спортивных и оздоровительных
мероприятий в организованной форме,
проводимых заказчиком самостоятельно
в соответствии с утвержденным исполнителем
расписанием и режимом работы на площадях
объекта спорта, расположенного по адресу:
г. Самара, ул. Советской Армии, 253а

Подтверждение

о заключении абонентского договора на оказание услуг населению по организации
физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий в организованной форме,
проводимых заказчиком самостоятельно в соответствии с утвержденным исполнителем
расписанием и режимом работы на площадях объекта спорта, расположенного по адресу:
г. Самара, ул. Советской Армии, 253а

г. Самара _____ 201__ г.

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Паспортные данные серия _____ № _____ выд. _____

Адрес проживания _____

Телефоны, адрес электронной почты _____

Виды и период оказания Услуг _____

Вид Услуги _____

Договор заключен на условиях присоединения посредством акцепта в виде
совершения лицом действий по выполнению указанных в оферте условий договора.
Условия договора определены в стандартном бланке (пункт 1 статьи 428 ГК РФ),
размещенном в общедоступном месте объекта спорта.

Подписание настоящего документа подтверждает, что Заказчик ознакомлен с
условиями оферты, договора и полностью принимает их условия.

Исполнитель: ГАУ СО «ОЦСМ»

Заказчик: _____
Ф. И. О.

подпись

подпись