



ПРАВИЛА ФИТНЕС - КЛУБА

Приложение № 1 к оферте

о заключении абонентского договора по организации физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, проводимых на объекте спорта, расположенного по адресу: 443011, г. Самара, ул. Советской Армии, 253а, для самостоятельных занятий Заказчиком физкультурно-оздоровительной деятельностью

Правила посещения УК «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 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.

С действующими Клубными правилами Вы всегда можете ознакомиться на рецепции Фитнес-клуба. В случае необходимости Клубные правила могут быть пересмотрены или дополнены. Каждые новые Правила Фитнес-клуба заменяют предыдущие. Измененные Клубные правила являются обязательными для всех Заказчиков.

1.2. 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.

1.3. Занятия в Фитнес-клубе необходимо завершать за 15 минут до окончания работы Фитнес-клуба и покидать помещения Фитнес-клуба не позднее установленного времени окончания работы Фитнес-клуба. Допуск в Фитнес-клуб прекращается за 50 минут до окончания работы Фитнес-клуба.

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

1.5. 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).

В целях обеспечения безопасности Исполнитель оставляет за собой право потребовать у любого Заказчика 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.

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

В случае утери, абонемент может быть восстановлен по письменному заявлению Заказчика. Изготовление нового абонемента осуществляется за дополнительную плату согласно прейскуранту.

1.7. Владельцы дневных абонементов могут посещать Фитнес-клуб в будни и в выходные дни только до 18.00. При этом Заказчик 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 заказчика взимается доплата за превышение времени использования услуг Фитнес-клуба в размере, определенном прейскурантом.

1.8. Заказчик имеет право переоформить свой договор на постороннее лицо (если это предусмотрено условиями заключенного договора). Переоформление договора возможно не позднее, чем за 30 дней до его окончания. Услуга оплачивается согласно прейскуранту.

1.9. Приостановление оказания Услуг Заказчику (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 Заказчика на срок, определенный в договоре. Минимальный срок заморозки договора - 10 дней. Заявление может быть оформлено только ДО заявляемого срока заморозки. Бланк заявления можно получить на рецепции Фитнес-клуба.

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

1.10. Заказчики, приобретающие одноразовое посещение Фитнес-клуба, обязаны предъявить документы, удостоверяющие личность (паспорт, водительское удостоверение). На Заказчика, приобретающего одноразовое посещение Фитнес-клуба, распространяются Клубные правила, которым он обязан следовать.

1.11. При входе в Фитнес-клуб следует надевать бахилы (исключение – летний период).

1.12. Верхнюю одежду (в осенне-зимний сезон) необходимо сдавать в гардероб.

1.13. Ключи от шкафчиков и полотенце выдаются в обмен на абонемент. Перед уходом из Фитнес-клуба ключ от шкафчика и карточку на полотенце необходимо сдавать на рецепцию. В случае утери абонемента, ключа от шкафчика, номерка от гардероба, полотенца взимается оплата согласно прейскуранту. Клубные халаты и дополнительные полотенца выдаются за отдельную плату.

1.14. За утерю/вынос, ключа от сейфа, а также очков для солярия и жетонов на солярий взимается оплата согласно прейскуранту.

1.15. Для хранения ценностей (в т.ч. мобильных телефонов, планшетов) на рецепции Фитнес-клуба предусмотрены специальные сейфовые ячейки. Фитнес-клуб не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные без присмотра.

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

1.17. Перед началом занятий в Фитнес-клубе, с целью исключения и снижения риска травматизма, при оказании услуг необходимо ознакомиться с настоящими Правилами, Правилами и условиями безопасного предоставления услуг, Инструкцией по правилам техники безопасности, Инструкциями по эксплуатации оборудования, снаряжения и инвентаря, Инструкцией противопожарной защиты, Правилами электробезопасности, так же необходимо прохождение вводного инструктажа по технике безопасности в бассейне, тренажерном и кардио залах и других спортивных снарядах и оборудовании. Инструктаж проводится специалистом по предоставлению этих зон. С программой инструктажа можно ознакомиться в «Журнале инструктажа» на стойках дежурного работника исполнителя.

Так же рекомендуется прохождение вводного медицинского осмотра у своего лечащего врача.

1.18. Посещать занятия необходимо в специальной тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности или направленности занятия (кроссовки, спортивные тапочки, футболки, майки, олимпийки, спортивные брюки, лосины, шорты). Не разрешается нахождение в тренировочных помещениях Фитнес-клуба с голым торсом. Для посещения аква зоны необходимы купальный костюм и специальная обувь для бассейна (сланцы). Одежда и обувь должны быть чистыми и опрятными.

1.19. Необходимо соблюдать общие нормы гигиены. Перед посещением аква зоны (бассейна, сауны, джакузи и др.) в обязательном порядке необходимо принять душ. Все подготовительные гигиенические процедуры, в том числе эпиляцию, необходимо проводить вне территории Фитнес-клуба.

1.20. Заказчики должны уважительно относиться друг к другу и работникам Исполнителя Фитнес-клуба.

1.21. 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 Заказчиков по музыкальному сопровождению принимаются, но ответственный работник Исполнителя Фитнес-клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения.

- 1.22. Употреблять пищу разрешается только в специально отведенных для этого местах (фитнес баре).
- 1.23. Использование полотенца возможно только по назначению. Не разрешается стелить полотенца на пол.
- 1.24. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятия необходимо информировать об этом работника Исполнителя, присутствующего на занятии.
- 1.25. Заказчики должны бережно относиться к оборудованию и спортивному инвентарю Фитнес-клуба. По окончании занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведённое место. Заказчики несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.
- 1.26. Во время проведения Клубных мероприятий зона, предназначенная для занятий, может быть ограничена.
- 1.27. Исполнитель оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых программ и производить замены заявленного работника Исполнителя. Уведомление клиентов об изменениях происходит на сайте клуба, информационных досках, в объявлениях на рецепции клуба за 24 часа.
- 1.28. Перечень дополнительных услуг с указанием продолжительности и цены находится на рецепции Фитнес-клуба.
- 1.29. Запись на дополнительные услуги осуществляется на рецепции только после предварительной оплаты.
- 1.30. Оплата за все услуги производится в рублях в наличной и безналичной форме только через кассу Фитнес-клуба в соответствии с действующим прейскурантом.
- 1.31. Продолжительность и стоимость дополнительных услуг могут быть изменены по усмотрению администрации Фитнес-клуба.
- 1.32. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических, аварийных и ремонтно-строительных работ службами коммунального хозяйства, Фитнес-клуб ответственности не несёт.
- 1.33. Фитнес-клуб не несёт ответственности за ухудшение здоровья Заказчика, если оно наступило при отсутствии неисправности спортивных сооружения, инвентаря, оборудования, недостатков услуг или в результате травмы, острого или хронического заболевания.
- 1.34. Фитнес-клуб не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью, жизни и имуществу стало грубое нарушение требований и правил, перечисленных в настоящих Правилах и других правовых актах. С правилами можно ознакомиться на информационных досках клуба, в журналах, которые находятся на стойках дежурного работника исполнителя.
- 1.35. Если Заказчик пользуется на территории клуба собственным электрооборудованием (фены, плойки, зарядные устройства для телефона или планшета, плеера и прочее), Исполнитель не несёт ответственности за исправное состояние этого оборудования и его правильное использование Заказчиком.
- 1.36. Если личные вещи Заказчика упали внутрь оборудования или спортивного инвентаря, в труднодоступные места, запрещается доставать их самостоятельно. Для их извлечения необходимо обратиться к Исполнителю клуба.
- 1.37. Фитнес-клуб не несёт ответственности за вред здоровью и/или имуществу Заказчика, причиненный действиями третьих лиц.
- 1.38. Стоянка Фитнес-клуба является не охраняемой. За повреждение автомобилей и сохранность вещей в них администрация ответственности не несёт.
- 1.39. Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 и нормам СанПиНа 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°C, в оздоровительном бассейне 26-29°C, в детском бассейне – 30-32°C; температура воздуха в саунах спортивных сооружений должна составлять не более 120°C.

2. Заказчикам 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. Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.
- 2.4. Осуществлять какие-либо действия, которые влекут (или могут влечь) 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 распространение разного рода товаров, листовок, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях.
- 2.6. Оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Фитнес-клубе.
- 2.7. Тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (в целях безопасности).
- 2.8. Находиться в домашних халатах и тапочках.
- 2.9. Перемещаться по Фитнес-клубу из раздевалок верхних этажей в зону бассейна в купальных костюмах и полотенцах. Обязательно наличие длинного махрового халата однотонного цвета.
- 2.10. Находиться в Фитнес-клубе 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.
- 2.11. Сушить в сауне одежду, мочалки, купальные костюмы и полотенце, лить воду на камни, датчики температур, вмешиваться в работу техники. Не разрешается 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.
- 2.12. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и при разговорах по телефону, оскорблять работников Исполнителя Фитнес-клуба, Заказчиков и прочих лиц.
- 2.13. Тренировать других Заказчиков, Заказчики могут пользоваться услугами только работников Исполнителя Фитнес-клуба.
- 2.14. Проводить видео- и фотосъемки в Фитнес-клубе без специальной договорённости с администрацией.
- 2.15. Самостоятельно регулировать уровень освещения, разворачивать телевизоры или плазменные панели, включать и выключать кондиционеры и т.п.
- 2.16. Самостоятельно пользоваться звуковой и видео - аппаратурой. В Фитнес-клубе используется корпоративный формат музыкального сопровождения, использование иной музыки не разрешается.
- 2.17. Принимать пищу в тренировочных зонах, раздевалках, саунах.
- 2.18. Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах и в бассейне (для питья можно использовать спортивные пластиковые бутылки или пластиковые стаканы).
- 2.19. Проносить пластиковые стаканы с водой в залы групповых программ. Ставить стаканы с водой на тренажеры и музыкальную аппаратуру.
- 2.20. Пользоваться мобильным телефоном во время групповых тренировок.
- 2.21. Использовать парфюмерию и разогревающие мази с резким запахом.
- 2.22. Выносить ключи от ящиков в раздевалках из Фитнес-клуба.
- 2.23. Совершать на территории Фитнес-клуба любые деяния, которые могут повлечь причинение вреда жизни и здоровью Заказчикам, работникам Исполнителя, третьим лицам (драки, побои и прочее). 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.

3. Правила посещения тренажёрного зала и кардиозоны

3.1. Самостоятельные занятия в тренажерном зале допускаются только после прохождения вводного инструктажа по технике безопасности в тренажерном зале. Инструктаж проводится специалистом по предоставлению тренажерного зала. С программой инструктажа можно ознакомиться в «Журнале инструктажа» на стойках дежурного работника исполнителя.

3.2. Во избежание травм, перед тем как приступить к выполнению упражнения на тренажере необходимо провести его визуальный осмотр на предмет его готовности к работе.

3.3. Фитнес-клуб не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажёрами, а также занятия по собственной программе.

3.4. Необходимо иметь при себе небольшое полотенце, Заказчики обязаны при необходимости вытирать тренажер после его использования.

3.5. В целях Вашей безопасности упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять с работником Исполнителя тренажерного зала или партнёром (для страховки).

3.6. После работы со свободными весами необходимо убирать блины со штанг, а так же гантели на специально предназначенные стойки.

3.7. Ограничьте использование мобильных телефонов на тренировочных территориях во избежание травм по невнимательности. Не разрешается громко разговаривать по телефону и мешать другим Заказчикам тренироваться. Уважайте чувства окружающих.

4. Заказчикам в тренажёрном зале и кардиозоне не разрешается

4.1. Резервировать тренажеры, свободные веса, лавки. Выполнять упражнения следует по очереди.

4.2. Тренироваться с голым торсом, в купальном костюме, в верхней одежде, уличной обуви, в шлёпанцах, босиком, в носках.

4.3. Бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол, что ведет к уменьшению срока использования оборудования, износу пола, повышенному шуму.

4.4. Передвигать тренажеры с их мест, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов.

5. Правила посещения бассейна

5.1. Перед началом занятий в Фитнес-клубе необходимо пройти вводный инструктаж по технике безопасности в бассейне. Инструктаж проводится специалистом Аква зоны. С программой инструктажа можно ознакомиться на информационных досках Аква зоны клуба, в журнале на стойке дежурного специалиста

5.2. В целях поддержания правил общей гигиены, перед посещением бассейна, а также после пользования сауной, необходимо принимать душ с мылом и мочалкой.

5.3. Необходимо ограничить использование парфюмерии, т.к. запахи в воде усиливаются, что может вызвать дискомфорт или аллергическую реакцию окружающих.

5.4. На территории бассейна можно находиться только в спортивной форме и специальной обуви (шлёпки или сланцы). Плавать можно только в спортивных купальниках или плавках (нижнее белье, бикини не допускаются).

5.5. Необходимо убирать длинные волосы в хвост или пучок.

5.6. Следуя общепринятым правилам, во время плавания необходимо держаться правой стороны дорожки.

5.7. Во время проведения групповых занятий или индивидуального занятия с работником Исполнителя аква зоны, зона для свободного плавания может быть ограничена.

5.8. Гидропроцедуры включаются дежурным работником Исполнителя аква зоны по просьбе Заказчиков. При наличии других Заказчиков время использования гидропроцедуры 5 минут.

6. Заказчикам в бассейне не разрешается

6.1. Прыгать в воду с бортиков.

6.2. Пользоваться бассейном или сауной при плохом самочувствии, в острый период заболевания или в период обострения хронического заболевания.

6.3. Плавать и находиться в зоне бассейном с жевательной резинкой во рту.

6.4. Купаться без шапочки для плавания.

6.5. Висеть на разделительных дорожках, совершать действия, которые могут помешать другим плавающим (громкие разговоры, шумные игры).

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

6.7. Бегать, прыгать, брызгаться и совершать другие действия, которые могут повлечь причинение вреда жизни и здоровью Заказчикам и себе.

6.8. Находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.

6.9. Нарушать покой отдыхающих громкими разговорами, шумными играми.

6.10. Использовать средства, портящие или загрязняющие оборудование и интерьер бассейна и сауны (мёд, грязевые маски, масла и тому подобное).

7. Правила посещения групповых программ

7.1. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие индивидуальному уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) можно получить на рецепции Фитнес-клуба. Занятия проходят по плану, предусмотренному специалистом. С Правилами можно ознакомиться на информационных досках клуба, в журнале на стойке специалиста.

7.2. 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. Планово подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система. Работник Исполнителя, присутствующий на групповых занятиях, имеет право не допустить Заказчика 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 Заказчика.

7.3. Некоторые программы имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Предварительная запись на эти тренировки производится на рецепции Фитнес-клуба.

7.4. Используйте во время занятий только инвентарь/спортивное оборудование, указанное работником Исполнителя, присутствующим на занятии. После окончания занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь/оборудование в специально отведенные для этого места.

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

8. Заказчикам при посещении групповых программ не разрешается

8.1. Самостоятельное использование тренажеров Pilates Allegro/TRX (во избежание несчастных случаев тренировки возможны только в присутствии работника Исполнителя).

8.2. Использовать во время занятия свое собственное оборудование, не предусмотренное программой данного занятия.

8.3. Входить в зал с большими спортивными сумками и резервировать места в залах проведения групповых занятий.

8.4. Тренироваться с голым торсом, в уличной обуви, босиком (кроме специальных классов), в носках, в сланцах (в целях безопасности).

8.5. Приносить в залы стаканчики с водой. Допускается использование только закрывающихся спортивных бутылочек.

8.6. Отклоняться от плана занятия, предусмотренного работником Исполнителя.

8.7. Продолжение занятия с использованием неисправного/ сломанного оборудования.

8.8. Выносить спортивный инвентарь/оборудование из залов групповых занятий, в том числе для использования его в других зонах Фитнес-клуба.

8.9. Оставлять собственный инвентарь на хранение в Фитнес-клубе без предварительной договоренности с администрацией.

9. Правила посещения зала боевых искусств

9.1. Зал (зона) боевых искусств предусмотрен как для тренировок с работником Исполнителя, так и для самостоятельных занятий

9.2. Самостоятельные занятия без работника Исполнителя разрешены только после оплаты зала боевых искусств согласно Прейскуранту Фитнес-клуба.

9.3. Во время проведения индивидуальных и групповых занятий с работником Исполнителя зона для самостоятельных занятий на ринге и снарядах может быть ограничена.

9.4. После окончания занятий необходимо своевременно покинуть зал, вернуть спортивный инвентарь в специально отведённое место.

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

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

10. Правила посещения сауны

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

10.2. 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.

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

10.4. Находясь в сауне необходимо контролировать свое самочувствие.

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

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

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

11. Заказчикам при посещении сауны не разрешается

11.1. Использовать при посещении сауны крема, скрабы и масла для тела.

11.2. Заходить в сауну с остатками мыла на теле.

11.3. Использовать в сауне ароматические добавки.

11.4. Поливать камни смесями с ароматическими добавками.

11.5. Заходить в сауну со стеклянными и пластмассовыми предметами, сушить полотенца, мочалки, одежду.

11.6. Курить в сауне.

11.7. Бегать, прыгать, толкать друг друга.

11.8. Посещать сауну детям до 12-ти лет без сопровождения родителей, сотрудника Исполнителя или сопровождающего.

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

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

12. Правила посещения солярия

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

12.2. 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 пиллюли, болеутоляющие препараты, а также антибиотики. Эти препараты повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать аллергию.

12.3. 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 кровеносной систем;
- Заболевания щитовидной железы;
- Атеросклероз;
- Заболевания почек и печени;
- Открытая форма туберкулеза;
- Витилиго и дерматит.

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

12.5. 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).

12.6. 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.

12.7. 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.

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

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

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

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

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

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

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

12.15. 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.

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

12.17. 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.

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

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

12.20. 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.

13. Порядок пребывания в Фитнес-клубе «МТЛ Арена» для занимающихся в «Секции».

13.1. Общие положения

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

13.1.2. 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.

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

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

Ответственность за свое здоровье берет на себя сам занимающийся в «Секции», равно как и ответственность за последствия занятий, нанесение вреда здоровью, обострению хронических заболеваний во время занятий, до и после них.

Ответственность за ребенка несут его родители, либо представитель, опекун (сопровождающее лицо).

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

13.1.6. 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.

13.1.7. Для подготовки к занятиям (переодевания) на рецепции Фитнес-клуба необходимо получить ключ от шкафчика в раздевалке. Полотенце клиентам «Секции» не выдается.

13.1.8. Время нахождения клиента на территории Фитнес-клуба «МТЛ Арена» строго ограничено временем проведения занятия и временем, необходимым для переодевания. Клиент обязан покинуть тренировочную зону, душевые, раздевалки, иные помещения Фитнес-клуба в течение 40 минут с момента окончания занятия. Нахождение клиента в зонах, где занятия «Секции» не проводятся, не допускается.

13.2. Условия посещения занятий в «Секции».

13.2.1. Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием.

13.2.2. 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. Плановмерно подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система., поэтому опоздавшие лица могут быть не допущены специалистом к занятию.

13.2.3. Клиент допускается на занятие только в спортивной форме, соответствующей формату занятия «Секции». Необходимо иметь с собой полотенце для душа (кроме занятий «Секции» в Детском Фитнес-клубе).

13.2.4. 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».

13.2.5. В случае противопоказаний к активным нагрузкам (например, ограниченная подвижность суставов, заболевания сердца и т.п.) об этом обязательно необходимо поставить в известность специалиста перед первым занятием.

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

13.2.7. 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.

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

13.2.9. Фото- и видеосъемка занятий «Секции» без предварительного письменного разрешения Исполнителя не допускается.

14. Правила посещения для детей

14.1. Общие правила:

14.1.1. 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.

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

14.1.3. 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.

14.1.4. 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. Работник Исполнителя, присутствующий на групповых занятиях, 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.

С Правилами можно ознакомиться на информационных досках клуба, в журнале на стойке специалиста в детской игровой комнате, в залах групповых занятий и в Аква зоне.

14.1.5. При неадекватном поведении ребенка (плаксивость, агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает 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.

14.1.6. Детям до 10 лет при посещении бассейна необходимо предоставить справку от врача-педиатра с результатом паразитологического обследования на энтеробиоз (при постоянном посещении бассейна периодичность предоставления справки – каждые три месяца).

14.1.7. Режим работы детского бассейна: будни с 10:00 до 22:00 (в летний период до 21:00), выходные и праздничные дни с 10:00 до 20:00

14.1.8. В Детском бассейне дети находятся под присмотром работника Исполнителя 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.

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

- Не разрешается бегать по бортику.
- Не разрешается прыгать с бортика.
- Не разрешается совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим (громкие разговоры, шумные игры).
- Посещение джакузи детьми от 3х до 14 лет разрешается только в сопровождении родителей.
- Не разрешается использовать джакузи для плавания и игр.

14.1.10. Лица, сопровождающие детей до 14 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. Сопровождающие обязаны сдать верхнюю одежду в гардероб и надеть сменную обувь (если ожидание будет проходить в зоне бассейна).

Количество сопровождающих лиц должно быть не более двух человек.

14.1.11. Правила посещения детских раздевалок:

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

14.1.11.2. 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).

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

14.1.11.4. Детям старше 5 лет не разрешается посещать взрослые раздевалки противоположного пола.

14.1.12. Сопровождающий (родитель или законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать в руки специалисту/дежурному инструктору:

14.1.12.1. 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.

14.1.12.2. 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.

14.1.12.3. Исполнитель несет ответственность за причиненный вред здоровью, жизни, имуществу несовершеннолетних до 14 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.

14.1.12.4. Сопровождающие лица несут ответственность за причиненный вред здоровью, жизни, имуществу несовершеннолетних до 14 лет с момента начала посещения территории Клуба и до момента выхода с территории Клуба за исключением периода нахождения детей в ведении работников Исполнителя.

14. 2. Правила посещения для детей, имеющих абонемент

14.2.1. Дети до 14 лет могут иметь Клубную карту только при условии, что их родители или доверенные лица не моложе 18 лет, так же являются клиентами Фитнес-клуба.

14.2.2. Дети до 14 лет могут посещать Фитнес-клуб только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет.

14.2.3. Лица, сопровождающие детей до 14 лет по территории Фитнес-клуба, не могут

покинуть Фитнес-клуб и должны ожидать детей в специально отведенных местах.

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

14.2.5. Дети старше 14 лет могут приходиться без сопровождения родителей и посещать групповые занятия в своей возрастной группе по расписанию, а также Большой бассейн.

14.2.6. Не разрешается посещать тренажерный и кардио- залы детям до 14 лет (самостоятельно или в присутствии родителей) без индивидуального контроля работника Исполнителя.

14.2.7. Детям от 3 лет разрешается посещать Большой бассейн (для взрослых) **только в сопровождении работника Исполнителя при проведении индивидуальных занятий.**

14.2.8. Детям от 7 лет до 14 лет, умеющим плавать разрешается посещать Большой бассейн только в сопровождении родителей или при проведении групповых занятий в своей возрастной группе в сопровождении работника Исполнителя

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

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

14.2.11. По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у работника Исполнителя в месте проведения занятия.

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

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

14.3.1. В Фитнес-клуб рекомендуется прибыть не ранее чем за 15 минут до начала индивидуального занятия во избежание длительного ожидания. Необходимо приходиться 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.

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

14.3.2. 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, либо оплатить аренду полотенца на кассе Фитнес-клуба согласно действующему прейскуранту).

14.3.3. 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 в течение 40 минут с момента окончания занятия. Нахождение детей в зонах, где индивидуальное занятие не проводится, не допускается.

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

14.3.4.1. Детей, занимающихся с индивидуальным сопровождением специалиста в тренажерном зале, в залах групповых программ, классе творчества, родитель передает в руки специалисту, работнику Исполнителя. По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у работника Исполнителя в месте проведения занятия.

14.3.4.2. Детей, занимающихся с индивидуальным сопровождением специалиста в зоне бассейна, родитель передает в руки специалисту в зоне рецепции бассейна. После окончания занятий специалист должен сопроводить ребенка до раздевалки в зоне бассейна и передать родителю/сопровождающему.

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

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

См. п. 13 Порядок пребывания в Фитнес-клубе «МТЛ Арена» для занимающихся в «Секции».

14.4.1. Общие положения

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

14.4.1.2. 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.

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

14.4.1.4. Детские секционные занятия существуют трех видов:

- 1) Занятия в Детском Фитнес-клубе (дети от 2,5 до 7 лет).
- 2) Занятия в фитнес зонах на суше (дети от 4-х до 14 лет).
- 3) Занятия в аква-зоне (дети от 5 до 14 лет).

Детям до 10 лет при посещении бассейна необходимо предоставить справку от врача-педиатра с результатом паразитологического обследования на энтеробиоз (при постоянном посещении бассейна периодичность предоставления справки – каждые три месяца).

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

14.4.1.7. Так как за вашим ребенком в «Секции» резервируется место в группе, занятия необходимо оплачивать заранее блоком из 8-ми занятий. Срок использования блока в течение 30-ти дней, с возможностью продления.

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

Отсутствие на занятиях по другим причинам уважительными не являются.

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

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

14.4.1.9. 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.

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

- детей, занимающихся по программам «Секция» в тренажерном зале, залах групповых программ, классе творчества, родитель передает в руки 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.
- детей, занимающихся по программе «секция» в зоне бассейна, родитель передает в руки специалисту в зоне рецепции бассейна.

После окончания занятий специалист должен сопроводить детей до раздевалки в зоне бассейна и передать родителю/сопровождающему.

14.4.1.11. Не оставляйте ребенка без присмотра. До и после занятия ответственность за жизнь и здоровье ребенка несут родители (законные представители) ребенка.

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