

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный Директор
ООО «Фреш Фитнес»
/Е.А.Богданова

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛУБА

1. Клуб работает ежедневно в будние дни с 06 час. 30 мин. до 00 час. 00 мин. В праздничные и выходные дни с 08 час. 00 мин. до 00 час. 00 мин. 1 января Клуб не работает. Администрация Клуба оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять часы работы Клуба или отдельных его зон/ залов/помещений и т.д.

2. Количество технических перерывов в работе Клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технической эксплуатации.

3. Регистрация Членов Клуба и проход к тренировочным зонам прекращается за **1 час** до закрытия Клуба. Если Договором предусмотрено право пользоваться услугами Клуба только в определенные часы, то Член Клуба обязан покинуть помещения Клуба до наступления времени, предусмотренного Договором. В случае регистрации выхода из Клуба на стойке рецепции позже, чем на **30 минут** от установленного времени посещения, данный Член Клуба обязан оплатить разовый визит согласно действующему прейскуранту.

РЕГИСТРАЦИЯ ЧЛЕНСТВА. УСЛОВИЯ ПРИОСТАНОВЛЕНИЯ ЧЛЕНСТВА

1. Членом Клуба может стать любое физическое лицо в возрасте 18 лет, не имеющее медицинских и иных противопоказаний для занятия спортом, на основании заключенного Договора. Членом Клуба может стать любое физическое лицо в возрасте 16 лет, не имеющее медицинских и иных противопоказаний для занятия спортом, на основании заключенного Договора, при условии, что один из родителей является Членом Клуба, и ребенок будет заниматься с персональным тренером.

2. После заключения Договора Члены Клуба обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе: оформление именной пластиковой Клубной карты, фотографирование.

3. Пропуском в Клуб является Клубная карта. Клубной картой вправе пользоваться, только Член Клуба на чье имя она оформлена. Член Клуба предъявляет Клубную карту администратору рецепции. При утрате или отсутствии карты для посещения Клуба предъявляется оригинал Договора и/или документ удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение). При утрате Клубная карта должна быть восстановлена по письменному заявлению Члена Клуба в течение **7 дней** за дополнительную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен Клуба.

4. Активация Клубной карты осуществляется с момента первого посещения Клуба, но не позднее даты, указанной в Договоре. Если посещение Клуба произошло позднее даты, указанной в Договоре, то активация Клубной карты осуществляется автоматически согласно дате, указанной в Договоре.

5. Гостевые визиты, с целью пробного занятия в Клубе, осуществляются только в рамках проведения Администрацией Клуба специальных акций.

6. Члены Клуба должны предупреждать Администрацию Клуба не менее чем за **1 день** о дате предполагаемых гостевых визитах в Клуб своих знакомых, не являющихся Членами Клуба, при этом Клубу необходимо предоставить фамилии, имена, отчества, и даты рожденияGuests. В случае отсутствия предварительной договоренности Гостю не разрешается находиться на территории Клуба.

7. Настоящие Правила в полном объеме распространяются на гостей Клуба.

8. Заморозка Клубной карты оформляется на основании письменного заявления Члена Клуба. Заморозка задним числом не оформляется. Минимальный срок Заморозки – **7 дней**. Общее число дней заморозки определяется видом Клубной карты и периодом ее действия.

8. Заморозка Клубной карты оформляется на основании письменного заявления Члена Клуба. Заморозка задним числом не оформляется. Минимальный срок Заморозки – **7 дней**. Общее число дней заморозки определяется видом Клубной карты и периодом ее действия.

9. В случае наступления беременности во время действия Договора, Член Клуба имеет право воспользоваться дополнительной Заморозкой по беременности, т.е. приостановить Клубную карту на **90 дней до родов или после родов**, на усмотрение Члена Клуба, при предоставлении письменного заявления на имя Генерального Директора Клуба и справки от врача (о беременности и предполагаемым сроком родов).

10. По истечении срока Действия Клубной карты, обязанности Клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, услуги считаются оказанными.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЧЛЕНА КЛУБА

Член Клуба обязан:

1. При посещении Клуба предъявлять на рецепции именную Клубную карту.

2. Перед посещением занятий:

- ознакомиться с настоящими правилами посещения Клуба и правилами техники безопасности на занятиях;

- пройти обязательное фитнес тестирование, в дальнейшем следовать рекомендациям спортивного врача;

- ознакомиться с противопоказаниями к тренировочным занятиям и, по необходимости, посетить врача медицинского учреждения (по требованию специалиста Фитнес клуба принести справку от врача медицинского учреждения о состоянии здоровья (в случае отсутствия такой справки, написать расписку об отказе предоставления справки). Администрация Фитнес клуба не несет ответственности за состояние вашего здоровья и оставляет за собой право запрещения для Вас посещения занятий.

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

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

4. Не употреблять и не распространять в Клубе алкогольные напитки, медикаменты, наркотические средства, а также курить на территории Клуба.

5. Не посещать Клуб при наличии остаточных явлений алкогольного/наркотического опьянения.

При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения сотрудник охраны Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба, или вызова сотрудников правоохранительных органов.

6. Оставлять верхнюю одежду в гардеробе с учетом режима его работы.

7. Использовать сменную обувь в помещениях Клуба. Для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать предоставляемые Клубом бахилы. Во время тренировок Члены Клуба должны использовать такую спортивную одежду и обувь (кроссовки), которая обеспечивает максимальный комфорт для занятий спортом, соответствует типу тренировки и рекомендациям персонала Клуба и не нарушает общую эстетику Клуба. Не допускается нахождение в Клубе (тренировочных зонах) с открытым торсом, кроме зон бассейна. В случае несоблюдения требования к одежде, администрация Клуба имеет право отказать в посещении Клуба.

8. Использовать для хранения личных вещей специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей – специально оборудованные индивидуальные сейфы, расположенные в зоне рецепции.

Всем Членам Клуба рекомендуется внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра. За оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несет.

9. В случае утраты вещей на территории Клуба Член Клуба обязан заполнить заявление установленной формы об утрате. Все найденные на территории Клуба вещи регистрируются администраторами рецепции в «Журнале потерянных вещей» и хранятся в течение 1 месяца.

9. В случае утраты вещей на территории Клуба Член Клуба обязан заполнить заявление установленной формы об утрате. Все найденные на территории Клуба вещи регистрируются администраторами рецепции в «Журнале потерянных вещей» и хранятся в течение 1 месяца.

10. Уходя из Клуба, Клиент должен сдавать полотенца, ключ от шкафа в раздевалке. В случае утраты Клубной карты, ключа от шкафа, номерка от гардероба Член Клуба обязан возместить стоимость утерянного в соответствии с действующим прейскурантом.

11. Пользоваться раздевалками согласно купленной Клубной карты.

12. Соблюдать правила личной гигиены.

13. Приходить на занятия заблаговременно. Некоторые групповые занятия имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Предварительная запись на эти программы производится на рецепции Клуба. При отсутствии Члена Клуба, записавшегося на такое занятие, в момент его начала запись этого Члена Клуба аннулируется, и на свободное место может быть допущен любой желающий Член Клуба.

Члену Клуба запрещается:

1. Самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику Клуба, регулировать инженерно-техническое оборудование (сауны, хамам) и т.д.

2. Входить на территорию служебных и прочих технических помещений.

3. Пользоваться скрабами для тела, аромасламами при посещении сауны.

4. Во избежание причинения неудобств Членам Клуба, посещающих душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей, пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых.

5. Приносить и употреблять свои продукты питания и напитки на территории Клуба. Прием пищи на территории Клуба осуществляется в специально предназначенных для этого местах (кафе, фитнес бар).

6. Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду/емкости во всех помещениях Клуба.

7. Проводить персональные тренировки с другими Членами Клуба.

8. Заниматься с использованием неисправного/сломанного оборудования.

9. Оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе.

10. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/залов оборудование, предназначенное для занятий.

11. Во избежание несчастных случаев самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для персональных тренировок.

12. Занимать, не используя тренажеры, оборудование и инвентарь, места в зале для групповых программ.

13. Размещать на территории Клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы и вести другую рекламную, маркетинговую и иную деятельность на территории Клуба.

14. Выносить имущество Клуба за его пределы.

15. Оставлять автомобиль на парковке, расположенной на прилегающей территории к зданию Клуба, без посещения самого Клуба.

Член Клуба вправе:

1. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Клуба и оказываемых им услугах.

2. Требовать оказания качественных услуг.

3. Направлять в письменном виде Клубу свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

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

5. Изменить вид Клубной карты путем переоформления Договора. По первому Договору производится перерасчет, остаток денежных средств отправляется в депозит, затем оформляется новый Договор с новыми условиями покупки Членства. Остаток денежных средств отправленных в депозит идут в счет оплаты новой Клубной карты.

6. В период действия Клубной карты, если иное не предусмотрено условиями Договора, пользоваться следующими услугами Клуба:

- неограниченное количество посещений Клуба;

- посещение тренажерного зала, кардиозоны, групповых занятий, бассейна, если это предусмотрено видом Клубной карты.

- пользоваться раздевалками, душевыми и расположенными при них саунами, хамамом, в соответствии с видом Клубной карты.

предусмотрено видом Клубной карты.

- пользоваться раздевалками, душевыми и расположенными при них саунами, хамамом, в соответствии с видом Клубной карты.

- пользоваться индивидуальными шкафчиками для хранения вещей в раздевалках **только в период нахождения Члена Клуба на территории Клуба.**

- пользоваться бесплатной парковкой для автомобиля, расположенной на прилегающей территории к зданию Клуба, **ТОЛЬКО на время посещения Клуба.**

- **посещать семейный час в большом бассейне по выходным дням, соблюдая Правила Посещения Семейного Часа.**

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КЛУБА

Клуб обязуется:

1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.
3. Своевременно информировать Члена Клуба об изменениях услуг, оказываемых по Договору, и условиях их оказания.
4. Обеспечивать рабочее состояние бассейна, спортивного, сантехнического и иного оборудования и их соответствие санитарным правилам и нормам.
5. Предоставлять Членам Клуба шкафчик в раздевалке для переодевания и специально оборудованные сейфы для хранения ценных вещей, расположенные в зоне рецепции.

Клуб вправе:

1. Изменять режим работы Клуба в целом или отдельных его залов/зон/помещений в связи с проведением в Клубе спортивных мероприятий, при условии размещения информации на рецепции Клуба, а также информационных стендах в раздевалках.
2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ посетителей в задействованные зоны.
3. В одностороннем порядке расторгнуть Договор в случае нарушения Членом Клуба настоящих Правил либо условий Договора.
4. Изменять расписания групповых занятий в Клубе.
5. Менять инструктора групповых программ заявленного в расписании.
6. Отказать в допуске в Клуб Члену Клуба, у которого имеется задолженность по оплате дополнительных услуг.
7. Отказать в заключение Договора лицу, в отношении которого у Клуба имеются достаточные основания полагать, что оформление такого договора может повлечь за собой снижение уровня безопасности и комфорта на территории Клуба, а также ограничение прав, свобод и интересов Членов Клуба.
8. В случае необходимости и обеспечения более качественного оказания услуг Администрация Клуба оставляет за собой право введение новых пунктов Правил и изменения действующих.
9. По усмотрению Администрации Клуба, изменить стоимость Клубных карт, дополнительных услуг, а также их длительность.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

Администрация Клуба не несет ответственности:

1. За обстоятельства находящиеся вне его компетенции: решения государственных органов, аварийные ситуации, ремонтно-профилактические работы, ремонтно-строительные работы, проводимые сторонней организацией.
2. За состояние здоровья Члена Клуба ухудшенного в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, а также в случае сокрытия или предоставления Членом Клуба недостоверных данных о состоянии своего здоровья, нарушении рекомендаций врачебного заключения, заключения спортивного врача Клуба.
3. За вред, причиненный в результате противоправных действий третьих лиц.
4. За вред, нанесенный здоровью вследствие грубого нарушения правил техники безопасности, правил пользования тренажерами или другим оборудованием клуба.
5. За сохранность личных вещей Члена Клуба.
6. За наличие свободных мест для личного автотранспорта Членов Клуба на прилегающей стоянке.

6. За наличие свободных мест для личного автотранспорта Членов Клуба на прилегающей стоянке.

Член Клуба несет ответственность:

1. За состояние своего здоровья. Клуб не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Члена Клуба и травмами, явившимися результатом или полученных в результате любых самостоятельных занятий, в том числе занятий в тренажерном зале, залах групповых программ, бокса и т.д., за исключением тех случаев, когда вред причинён непосредственно неправомерными действиями сотрудников Клуба.

2. За причиненный ущерб имуществу Клуба в полном объеме, в размере суммы причиненного ущерба.

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТАРТОВЫХ/ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ КЛУБА

1. Клуб предоставляет стартовые услуги клиентам в соответствии с видом приобретенного членства. К стартовым услугам, входящим в стоимость Клубной карты относятся:

- первичный осмотр спортивного врача (физиологическое тестирование);
- первичный инструктаж +персональная тренировка в тренажерном зале;
- первичный инструктаж в бассейне;
- первичный инструктаж GYROTONIC+ персональная тренировка;
- посещение СПА салона с 50% скидкой на любые услуги.

2. Срок действия стартовых услуг **60 дней** с момента активации Клубной карты.

3. Продолжительность стартовых персональных тренировок во всех подразделениях Клуба – **30 минут**.

4. К дополнительным услугам относятся: персональные тренировки, консультации специалистов (врачей) Клуба, массаж, коммерческие классы, аренда шкафа для хранения вещей, аренда тренировочных зон/залов, оборудования, инвентаря, солярий и т.д.

5. Стоимость дополнительных услуг не включена в стоимость Клубной карты. Виды, стоимость и продолжительность дополнительных услуг определяются Клубом, фиксируются в прайсе.

6. Оплата за дополнительные услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях и может быть произведена только в кассе, на рецепции Клуба.

7. Запись на Дополнительные услуги производится на рецепции Клуба при условии предварительной 100% оплаты за них.

8. Член Клуба вправе перенести время оказания Дополнительной услуги или отказаться от Дополнительной услуги не позднее, чем за **8 часов** до начала ее оказания, в противном случае возврат оплаченной суммы за такую услугу не производится. Приостановка Членом клуба срока действия Клубной карты (Заморозка) не предусматривает автоматическую отмену предварительной записи на Дополнительную услугу.

9. Для оплаты дополнительных услуг по индивидуальной программе с сотрудником Клуба Член Клуба может воспользоваться Клип-картой, на которой ставится отметка по факту оказания услуги. Клип- карта на персональные тренировки действует на время действия Договора и исчисляется от даты оплаты. При использовании Заморозки срок действия Клип-карт автоматически переносится на срок соответствующей Заморозки. В случае поступления от Члена Клуба заявления о возврате денежных средств за неиспользованные дополнительные услуги, оплаченные на основании Клип-карты, специальная цена на такие услуги на основании Клип-карты отменяется. При этом стоимость каждой оказанной дополнительной услуги будет определяться на основании Прайса, а остаток денежных средств после пересчета стоимости оказанных услуг возвращается Члену клуба.

10. В случае невнесения оплаты за полученные дополнительные услуги Администрация Клуба вправе ограничить Члена Клуба в получении услуг, дополнительных услуг до момента погашения возникшей задолженности.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж по освоению правил эксплуатации тренажеров, техники выполнения упражнений.

2. Для безопасности упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять

1. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти инструктаж по освоению правил эксплуатации тренажеров, техники выполнения упражнений.

2. Для безопасности упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с разрешения тренера и страховкой (помощь тренера или партнёра), использовать при этом тяжелоатлетические ремни, лямки, перчатки.

3. На время отдыха между упражнениями на тренажере следует освободить его для использования другими занимающимися, при наличии таковых.

4. Для соблюдения норм личной гигиены, убедительная просьба, на тренировках использовать индивидуальные перчатки для тяжёлой атлетики.

5. Во избежание несчастных случаев:

- при работе со штангой необходимо использовать для фиксации блинов замки для грифа;
- для работы со свободными весами необходимо использовать в зале зону, предназначенную для этого;
- необходимо избегать выполнения упражнений со свободными весами (гантелями, штангами, блинами) на близком расстоянии от рядом стоящих людей.

6. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

7. После окончания тренировок необходимо самостоятельно убрать спортивный инвентарь (штанги, гантели, другое незакрепленное оборудование, аксессуары) в специально отведенные места.

8. Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря Члены Клуба обязаны сообщить об этом дежурному инструктору.

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

Занятия на кардио-тренажерах в тренажерном зале

1. Для правильной тренировки всегда следуйте указаниям консоли.

2. Во время занятия ничто (нитки, волосы и т. д.) не должно мешать движению педалей.

3. При попадании предметов внутрь тренажера, отключите его и обратитесь к инструктору.

4. Не ставьте на тренажер никакие жидкости в открытой упаковке. Бутылку для питья, полотенце и т.п. можно разместить только на специальной подставке.

5. Вблизи движущихся частей тренажера не должны находиться одежда, шнурки, полотенца и т. п.

6. Надевайте обувь с резиновой или рифленой подошвой. Не используйте обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Перед тренировкой проверьте, не попали ли в подошву камешки.

7. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.

8. Не оборачивайтесь назад во время тренировки на тренажере.

9. При тренировке на беговой дорожке во избежание травм:

- никогда не вставайте и не сходите с дорожки при движущемся полотне, для этого пользуйтесь боковыми подставками для ног и поручнями для поддержания равновесия;
- при низкой, средней скорости движения держитесь за поручни;
- при высокой скорости движения не держитесь постоянно за поручни, в этом случае они предназначены лишь для поддержания равновесия на не долгий промежуток времени, но не предназначены для постоянного давления на них;
- никогда не используйте тренажер, если у него имеются повреждения или на его функциональные части попала вода, сразу сообщите об этом дежурному инструктору.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Групповые занятия начинаются строго по расписанию.

2. Опоздание на групповое занятие более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья, а также ведет к нарушению хода тренировочного процесса и мешает другим занимающимся. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.

3. Вход в зал разрешён только по окончании занятий предыдущей группы и (или) по приглашению инструктора.

4. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности (консультируйтесь у спортивного врача, инструкторов)

5. Во время занятия сведите разговоры до минимума.

6. Запрещается резервировать места в зале.

7. Правила пользования специальным оборудованием объясняется инструктором. Не

5. Во время занятия сведите разговоры до минимума.
6. Запрещается резервировать места в зале.
7. Правила пользования специальным оборудованием объясняется инструктором. Не разрешается использовать собственные упражнения, хореографию и оборудование для занятия без соответствующей команды инструктора.
8. После окончания занятия, необходимо самостоятельно положить использованное Вами оборудование в специально отведённые места.
9. Соблюдайте личную гигиену. Настоятельная просьба не использовать «сильных» парфюмов.
10. Продолжительность занятия в залах групповых программ 55 мин (фитнес час).
11. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и замены, заявленного в расписании инструктора.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

1. Для Вашей личной безопасности, безопасности и комфорта окружающих Вас людей, настоятельно рекомендуем Вам пройти вводный инструктаж.
2. Обязательно соблюдайте правила личной гигиены. Перед посещением бассейна, сауны, турецкой бани (хаммама) принимайте душ.
3. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, плавательной шапочки и специальной сменной обуви.
4. Не рекомендуется ходить в зоне бассейна босиком.
5. Запрещается находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.
6. Запрещается бегать по территории бассейна, прыгать в воду с бортиков.
7. Использование специального оборудования допускается только с разрешения инструктора.
8. В зону бассейна запрещено приносить стеклянную посуду.
9. Во время проведения групповых занятий, персональных тренировок зона для плавания ограничивается.
10. В целях безопасности Членов Клуба Клуб по внутреннему утвержденному графику проводит на территории бассейна ремонтные работы, санитарные обработки, в том числе и внеплановые. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения данных работ.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТУРЕЦКОЙ БАНИ И ФИНСКОЙ САУНЫ

1. При посещении турецкой бани, финской сауны категорически запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, аромамаслами.
2. Прием пищи и употребление напитков на территории раздевалок, сауны, турецкой бани запрещены.
3. Турецкая баня находится в рабочем состоянии с 07.00 ч. до 23.00 ч. Температура в турецкой бане составляет 40-47 С⁰, влажность в турецкой бане составляет 75 – 100%, пол и сиденья прогреваются изнутри до 38-42 С⁰.
4. Сауны находятся в рабочем состоянии с 07.00 ч. до 23.00 ч. Максимальная температура в финской сауне составляет 105 С⁰.
5. ЗАПРЕЩАЕТСЯ плескать воду на датчик пара в турецкой бане.
6. Запрещено заносить пластиковые стаканчики в турецкую баню, сауны, душевые.
7. Запрещается накрывать каменку посторонними предметами – это может привести к пожару.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В ЗАЛАХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ.

1. Для тренировок необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь. Во время тренировок верхняя часть тела должна быть закрыта. Тренировка в уличной обуви запрещается.
2. Во избежание несчастных случаев не разрешается иметь при себе в тренировочном зале предметы, которые могут нанести вред здоровью во время занятий.
3. Запрещено:
 - самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать оборудование;
 - использовать оборудование не по назначению, передвигать его без разрешения инструктора.
4. Во избежание несчастных случаев не разрешается заниматься на сломанном или

- инструктора.
4. Во избежание несчастных случаев не разрешается заниматься на сломанном или имеющем видимые повреждения оборудовании.
 5. На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование стеклянной тары запрещено.
 6. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятие и обратитесь к инструктору.
 7. Присутствие детей на занятиях для взрослых не разрешается.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СЕМЕЙНОГО ЧАСА В БОЛЬШОМ БАССЕЙНЕ.

1. Настоящие Правила обязательны для соблюдения всеми членами Клуба.
2. Правила разработаны в целях поддержания порядка, исключения травматизма, соблюдения техники безопасности и норм поведения членов Клуба в бассейне.
3. Члены Клуба могут воспользоваться услугой «семейный час» в большом бассейне по *субботам с 11.00 до 12.00 и воскресенье с 13.00 до 14.00, предварительно записавшись на рецепции Клуба.*
4. Проход в зону бассейна осуществляется через рецепцию Клуба, где администратор выдает родителю (члену Клуба) карточку «Семейный час», далее эту карточку родитель предоставляет дежурному инструктору бассейна, после чего допускается со своим ребенком в чашу бассейна.
5. Родителям, имеющим клубное членство, разрешается проводить с собой детей на семейные часы в возрасте **с 6 до 13 лет**. 1 родитель вправе провести только 1 ребенка.
6. Для подтверждения возраста и родства, администратор рецепции Клуба и/или менеджер Отдела Продаж вправе запросить у родителя копию свидетельства о рождении.
7. В большом бассейне разрешается плавать только на тех дорожках, которые специально отведены для семейного часа.
8. Находясь на территории большого бассейна во время семейного часа, дети должны соблюдать общие правила, установленные в фитнес клубе. Не разрешается бегать, прыгать с бортиков, играть в воде, сидеть на дорожках и совершать прочие действия, которые могут помешать другим посетителям бассейна.
9. Весь инвентарь бассейна находится под ответственностью дежурного инструктора и может быть использовано только сотрудниками Клуба при проведении занятий. Самостоятельное использование детьми во время семейного часа инвентаря бассейна, запрещено. С собой можно приносить нарукавники.
10. На время семейного часа родители несут полную ответственность за жизнь и здоровье своих детей.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЫ.

1. Режим работы соляной пещеры с 09:00 до 22:00
2. Вход в соляную пещеру возможен только в сменной обуви и без верхней одежды.
3. Категорически запрещается посещение соляной пещеры сразу после бассейна в мокрой одежде.
4. Перед посещением соляной пещеры необходимо принять душ, насухо вытереться полотенцем и переодеться в сухую одежду.
5. В целях личной гигиены на кресло необходимо постелить полотенце.
6. В соляную пещеру запрещается приносить посторонние предметы, сумки, книги, напитки, продукты питания и т.д.
7. Запрещается использовать любые электронные приборы, в том числе мобильные телефоны.
8. При посещении соляной пещеры необходимо вести себя тихо и не мешать другим гостям.
9. Перед посещением соляной пещеры беременным и посетителям с хроническими заболеваниями необходимо проконсультироваться с врачом.
10. Вход в соляную комнату с инфекционными заболеваниями и повышенной температурой запрещен.
11. Время одного сеанса 15 минут.

Соглашаясь с данными правилами и покупая Клубную Карту, Вы подтверждаете, что не имеете медицинских противопоказаний для посещения тренировочных занятий и согласны, что Администрация Фитнес Клуба не несет ответственности за получение любого вида физических или моральных повреждений на территории Клуба.

Мы всегда рады Вашим предложениям.

Желаем Вам спортивных успехов и приятного отдыха!