

ПРАВИЛА
посещения фитнес-клуба WTC Fitness

1. Общие положения

- 1.1. Настоящие Правила посещения фитнес-клуба WTC Fitness ООО «ЦМТ-Фитнес» (далее «Правила» и «Клуб») разработаны являются обязательными при посещении всеми Членами Клуба. Гости, посещающие Клуб в рамках разового посещения, на время пребывания в Клубе также считаются Членами Клуба и на них также распространяются настоящие Правила.
- 1.2. Настоящие Правила и их обновления размещаются на доске объявлений и на сайте Клуба www.wtcfitness.ru (далее сайт Клуба).
- 1.3. Настоящие Правила регулируют отношения между Членами Клуба и Клубом (его Администрацией).
- 1.4. Членом Клуба может стать лицо, достигшее возраста 16 (шестнадцать) лет. Порядок посещения Клуба несовершеннолетними в возрасте от 5 до 16 лет регламентируется подразделом 12 Правил «Дополнительные условия и особенности предоставления услуг несовершеннолетним лицам в возрасте от 5 до 16 лет».
- 1.5. Члены Клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами, самостоятельно отслеживать и знакомиться с изменениями настоящих Правил, а также соблюдать условия Договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг (в случае его заключения).
- 1.6. Заключение договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг (далее – Договор) является подтверждением согласия Члена Клуба с Правилами посещения Клуба и их соблюдением.
- 1.7. Клуб имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Изменения в Правилах вступают в силу по истечении 5 (пяти) календарных дней с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на доске объявлений и на сайте Клуба.
- 1.8. Клуб относится к не публичной, закрытой клубной системе.
- 1.9. Клуб территориально разделен на две зоны WTC FITNESS и WTC FITNESS LITE расположенные в помещениях здания Центра международной торговли по адресу: г.Москва, Каснопресненская наб.12:
 - WTC FITNESS 1 подъезд, 1 этаж в зоне Гостиницы Plaza Garden;
 - WTC FITNESS LITE, 7 подъезд, 3 этаж.

2. Режим и условия работы Клуба

- 2.1. Клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего календарного года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.
- 2.2. **Часы работы Клуба:**
 - в будние дни: с 7:00 до 23:00 (вход в Клуб разрешён до 22:30, время выхода из Клуба - не позднее 23:00)
 - в выходные и праздничные дни: с 9:00 до 21:00 (вход в Клуб разрешен до 20:30, время выхода из Клуба - не позднее 21:00).**Часы работы отдела продаж Клуба:**
 - в будние с 9:00 до 21:00, выходные и праздничные дни: с 9:00 до 21:00.
- 2.3. Клуб имеет право изменять режим и часы работы WTC FITNESS и WTC FITNESS LITE.
- 2.4. Информация об изменениях режима и часов работы Клуба размещается не позднее чем за 24 часа до изменения режима работы по следующим каналам оповещения: на доске объявлений, на сайте Клуба <https://lite.wtcfitness.ru/>, размещения объявлений на рецепции клуба Лайт, в телеграмми канал клуба Лайт <https://t.me/litewtcfitness/1>
- 2.5. Клуб имеет право ограничить зону, предназначенную для тренировок при проведении клубных мероприятий, а также закрыть помещения Клуба (приостановить оказание услуг) на время проведения специальных мероприятий, о чем Члены Клуба заранее оповещаются путем размещения соответствующей информации на доске объявлений и на сайте Клуба не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий. В случае необходимости проведения плановых ремонтных работ в помещениях Клуба, члены Клуба должны быть уведомлены об этом не менее чем за 1 (один) месяц на доске объявлений и на сайте Клуба.
- 2.6. В целях обеспечения соблюдения санитарно-эпидемиологических требований к предоставлению услуг в области спорта Клуб вправе полностью или частично приостановить предоставление услуг Членам Клуба при возникновении необходимости поддержания оборудования и помещений в надлежащем санитарном состоянии в зонах WTC FITNESS и WTC FITNESS LITE на срок не более 14 календарных дней в календарном году. При этом срок действия клубной карты члена Клуба продлевается на срок приостановки оказания услуг. В случае если посещение зоны WTC FITNESS LITE будет ограничено, по причинам не зависящим от ООО «ЦМТ-Фитнес», в связи с проведением в здании ПАО «Центр международной торговли» специальных мероприятий, срок действия клубной карты продлевается на количество дней ограничения посещения зоны WTC FITNESS LITE.
- 2.7. В целях обеспечения личной и общественной безопасности и сохранности имущества Членов Клуба в здании Клуба и на прилегающей к зданию территории осуществляется видеосъемка и видеонаблюдение.
- 2.8. На территории Клуба запрещена несанкционированная торговля, размещение объявлений и рекламных материалов, проведение опросов и иные мероприятия частного или коммерческого характера.

3. Условия предоставления услуг Клуба

- 3.1. Пропуском в Клуб и документом, подтверждающим членство в Клубе, является клубная карта, которая оформляется только по предъявлению паспорта и после подписания Договора с Клубом. Условия действия карты определяются Договором.
- 3.2. Членство в Клубе является персональным и не может быть передано или использовано другим лицом без переоформления клубной карты в соответствии с условиями заключенного Договора, а именно, в случае невозможности личного получения услуг, оказываемых Клубом.
- 3.3. Для переоформления клубной карты Члену Клуба необходимо предоставить Администрации Клуба письменное заявление и оплатить расходы по переоформлению и изготовлению клубной карты. Переоформление клубной карты в период её действия возможно однократно. С момента переоформления прежняя клубная карта прекращает свое действие.
- 3.4. В случае установления факта несанкционированной Клубом передачи Клубной карты другому лицу без соответствующего переоформления Договора, Администрация Клуба вправе в одностороннем порядке изъять карту и аннулировать её.
- 3.5. В целях обеспечения безопасности Членов Клуба и идентификации личности посетителя, при первом посещении Клуба Члену Клуба в обязательном порядке необходимо сфотографироваться на рецепции, в противном случае Клуб имеет право расторгнуть Договор и не допустить Члена Клуба до занятий.
- 3.6. При посещении Клуба по просьбе работников Клуба Член Клуба обязан предъявлять клубную карту. В случае временного отсутствия (замены/утраты) клубной карты, доступ в Клуб осуществляется по временному пропуску. В исключительных случаях при отсутствии клубной карты, доступ в Клуб осуществляется по предъявлению документа, удостоверяющего личность Члена Клуба. Во всех случаях Член Клуба обязан предъявлять клубную карту и/или браслет работникам Клуба по их первому требованию.
- 3.7. В обмен на клубную карту на рецепции Клуба Член Клуба получает браслет и полотенце.
- 3.8. Член Клуба имеет право пользоваться индивидуальными сейфовыми ячейками, расположенными в зоне рецепции Клуба. При использовании ячеек Члену Клуба выдается ключ, который во время занятий в Клубе хранится на рецепции Клуба и выдается Члену Клуба по требованию.
- 3.9. В случае утраты (или порчи) клубной карты, браслета, полотенца или другого инвентаря, выдаваемого Клубом на время занятий, Член Клуба обязан оплатить штраф, размер которого устанавливается Клубом, а также возместить сумму понесенного Клубом ущерба.
- 3.10. В период нахождения в Клубе, личные вещи Члена Клуба должны храниться в шкафах раздевалок.
- 3.11. Клуб не несет ответственности за сохранность личных вещей, оставленных в раздевалках и в помещениях для тренировок.
- 3.12. Члену Клуба не рекомендуется проносить на территорию Клуба крупногабаритные личные вещи, размеры которых превышают размеры шкафа в раздевалке.
- 3.13. Член Клуба обязан соблюдать чистоту и порядок во всех помещениях Клуба, которые используются им до, во время и после тренировок, соблюдать правила общей гигиены, а также Правила пользования и посещения отдельных зон Клуба.
- 3.14. В целях соблюдения правил общей гигиены при входе в Клуб Члену Клуба рекомендуется воспользоваться аппаратом по надеванию бахил на уличную обувь, либо сменной обувью. Администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба на занятия в уличной обуви. Нахождение в верхней одежде разрешается только в зоне рецепции и раздевалках. Рекомендуется оставлять верхнюю одежду в гардеробе, находящемся в зоне рецепции Клуба.
- 3.15. Не разрешается использовать во время и до занятий в Клубе парфюмерию с резким запахом.
- 3.16. Член Клуба в период нахождения в Клубе обязан соблюдать и поддерживать правила общественного порядка и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Членам Клуба, персоналу Клуба, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено доставлять неудобства другим Членам Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если действия Члена Клуба создают угрозу для его собственной жизни и здоровья, а также здоровья окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, Администрация Клуба вправе применить меры к Члену Клуба в виде отстранения его от тренировок (пребывания в Клубе).
- 3.17. Все помещения и территория Клуба являются зонами свободными от курения.
- 3.18. Члену Клуба запрещено находиться в Клубе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения (включая наличие явных остаточных явлений такого опьянения), а также проносить и употреблять на территории Клуба алкогольные напитки, включая пиво. При наличии у Члена Клуба признаков опьянения или его остаточных явлений Администрация Клуба вправе применить меры к Члену Клуба в виде отстранения его от тренировок (пребывания в Клубе).
- 3.19. Разрешается употребление в Клубе безалкогольных напитков в пластиковой таре.
- 3.20. Членам Клуба запрещено проносить продукты и принимать пищу на территории Клуба.
- 3.21. На территорию Клуба категорически запрещено проносить любые виды огнестрельного, газового и/или холодного оружия.
- 3.22. Запрещается проносить в Клуб взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
- 3.23. Член Клуба обязан соблюдать режим работы Клуба, посещать Клуб в часы его работы, соблюдать время входа и выхода из Клуба в соответствии с п. 2.2 Правил.
- 3.24. Член Клуба обязан присутствовать на занятиях и осуществлять тренировки в Клубе в спортивной одежде и обуви, соответствующей выбранному типу занятий или тренировок (в тренажёрном зале, в зале групповых занятий).
- 3.25. Запрещаются занятия спортом в одежде с выраженной национальной или религиозной символикой.
- 3.26. Запрещается посещение занятий и тренировок с обнаженным торсом.
- 3.27. Запрещается использование для занятий шипованной обуви или обуви на каблуках свыше 2 см.
- 3.28. Переодевание в спортивную одежду допускается только в помещениях раздевалок Клуба.
- 3.29. Всем Членам Клуба настоятельно рекомендуется пройти медицинское обследование у врача перед началом получения услуг, а также регулярно проводить медицинское обследование своего здоровья. Член Клуба обязан письменно проинформировать Клуб о наличии/ появлении оснований или документально

- подтвержденных медицинских противопоказаний, которые могут сделать оказываемые по настоящему Договору услуги небезопасными для здоровья Члена Клуба/ Гостя. В случае, если во время занятий (тренировки), Член Клуба почувствовал недомогание, он обязан незамедлительно прекратить занятия (тренировку) и обратиться к персоналу Клуба, с просьбой вызвать врача (скорую помощь) и оказать ему первую медицинскую помощь. Если самочувствие Члена Клуба ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника Клуба, рекомендуется обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника Клуба. Для ускорения процесса оказания медицинской помощи Члену Клуба рекомендуется самостоятельно, по возможности, вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи и сообщить работникам Клуба о факте ее вызова. Клуб не несет ответственности за возможный вред здоровью, причиненный Члену Клуба при проведении им тренировки. Члену Клуба рекомендуется при посещении Клуба иметь при себе медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для допуска к участию в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, и предъявить ее по просьбе работника Клуба. В случае отсутствия разрешительной медицинской справки Клуб оставляет за собой право отказать Члену Клуба в пользовании услугами Клуба. По требованию работника Клуба Член Клуба обязан предоставить медицинскую справку установленного образца о допуске к посещению бассейна и/или участию в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в бассейне.
- 3.30. Члену Клуба, начиная пользоваться услугами Клуба, тем самым подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний к пользованию услугами Клуба, в том числе перечисленных в Приложении 1 к настоящим Правилам. В случае начала пользования услугами Клуба без получения медицинского заключения, все риски возникновения негативных последствий несет Член Клуба.
- 3.31. Член Клуба имеет право пользоваться услугами только инструкторов Клуба. В случае если Член Клуба во время посещения Клуба привлекает лично для себя инструкторов Клуба или другого инструктора, не являющегося сотрудником Клуба, без внесения денежных средств в кассу Клуба, то данные действия каждого из указанных Членов Клуба являются грубым нарушением правил Клуба, при совершении которых Клуб вправе в одностороннем порядке расторгнуть Договор с Членом Клуба без возмещения стоимости услуг, которые не будут оказаны Члену Клуба на дату прекращения Договора.
- 3.32. Членам Клуба запрещено проведение самостоятельных персональных тренировок с другими Членами Клуба.
- 3.33. Члену Клуба запрещено входить и находиться на территории Клуба с домашними и дикими животными, птицами и рептилиями.
- 3.34. Члену Клуба запрещено осуществлять кино-, видео- и фотосъемку в помещениях Клуба без получения предварительного письменного разрешения Администрации Клуба.
- 3.35. Члену Клуба без разрешения Администрации Клуба запрещено самостоятельно пользоваться музыкальной и другой технической аппаратурой Клуба (в том числе пультами в банном комплексе).
- 3.36. Члену Клуба запрещено входить на территорию Клуба, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное на то приглашение.
- 3.37. Член Клуба может воспользоваться автомобильной стоянкой на территории Центра международной торговли во время посещения Клуба. Условия парковки определяются ПАО «ЦМТ». В случае несвоевременной оплаты стоянки Администрация Клуба вправе произвести блокировку карты до погашения полной задолженности.
- 3.38. Клуб не несет ответственности за сохранность автомобиля Члена Клуба, находящегося на автомобильной стоянке Центра международной торговли или прилегающей территории, а также за сохранность находящихся в нём вещей.
- 3.39. После окончания времени пребывания в Клубе Член Клуба обязан забрать свои личные вещи, освободив шкаф в раздевалке, сдать браслет на рецепции Клуба и в обмен получить свою клубную карту.
- 3.40. Член Клуба вправе направлять в Администрацию Клуба свои замечания, предложения и рекомендации по оказанным услугам и иным вопросам.
- 3.41. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Членом Клуба положений настоящих правил Администрация Клуба вправе отказать такому Члену Клуба в посещении Клуба.
- 3.42. Лицам с ограниченными возможностями здоровья физкультурно-оздоровительные услуги Клуба могут оказываться им не в полном объеме в силу имеющихся у них ограничений жизнедеятельности.
- 3.43. Членам Клуба необходимо обязательно соблюдать следующие требования:
- перед первичным посещением Клуба пройти вводный инструктаж (индивидуальный или групповой);
 - быть внимательным и аккуратно передвигаться в раздевалках, душевых и иных помещениях Клуба, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь;
 - осуществлять ответственный подход к своему здоровью, проявлять должную внимательность и осторожность в период пребывания в Клубе;
 - в случае беременности Член Клуба обязан поставить в известность Клуб и предоставить справку из женской консультации, разрешающую посещение занятий в Клубе и получение услуг Клуба;
 - в период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия только при наличии соответствующих рекомендаций врача, при этом работник Клуба вправе не допускать Члена Клуба до участия в мероприятии, противопоказанном беременным;
- в целях своевременного оказания помощи в случае плохого самочувствия посещать помещения сауны и паровую баню при присутствии в них хотя бы ещё одного посетителя Клуба или сопровождающего его лица.
- Члену Клуба запрещено:
- посещать Клуб, если состояние здоровья или самочувствия, а также наличие заболеваний, в том числе хронических, препятствует нормальному получению услуг без нанесения вреда здоровью;
 - посещать сауны и паровые бани в случае наличия медицинских противопоказаний;
 - пользоваться услугами, дополнительными услугами Клуба при плохом самочувствии, в острый период заболевания и/или в период обострения хронического заболевания;
 - в период беременности: посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, не предусмотренные для беременных, в частности совершать прыжки, бег, махи (в том числе в плавании); глубокие и резкие приседания; наклоны; активные растяжки и прогибы спины; различные скручивания и наклоны и иные, которые по медицинским показаниям могут нанести вред беременной женщине.
- 3.44. Член Клуба обязан выполнять рекомендации работников Клуба, рекомендации и/или запреты/ограничения, размещенные на информационных и/или предупредительных, запретительных стендах или табличках, размещенных в помещениях Клуба и/или на спортивном оборудовании.
- 3.45. Члену Клуба запрещено убирать, менять, загрождать, перемещать предупредительные, информационные, запрещающие и иные таблички, размещаемые Администрацией Клуба, игнорировать настоящие Правила, требования и/или рекомендации работников Клуба в связи с получением Услуг, запреты и предупреждения, размещенные в Клубе в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д.
- 3.46. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью Члена Клуба, наступивший в результате:
- предоставления Клубу недостоверных сведений о состоянии своего здоровья;
 - острого или хронического заболевания Члена Клуба;
 - неосторожности Члена Клуба;
 - занятия Члена Клуба по собственной программе, не согласованной с работником Клуба;
 - нарушения Членом Клуба Правил, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании услугами, и/или рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках или стендах в помещениях Клуба и/или непосредственно около спортивного оборудования;
 - действий третьих лиц;
 - иных случаев, предусмотренных Договором или законодательством Российской Федерации.
- 3.46. Член Клуба несет риск наступления неблагоприятных последствий в случае несоблюдения им Правил, в том числе требований и/или рекомендаций работников Клуба относительно оказания услуг, требований и предупреждений, размещенных в Клубе в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д., касающихся получения услуг.
- 3.47. В случае нарушения Членом Клуба настоящих Правил Клуб оставляет за собой право отказать в предоставлении Услуг в связи с отказом Члена Клуба выполнять требования Правил, а также требований и предупреждений, размещенных на информационных табличках в помещениях Клуба, инструкций и рекомендаций работников Клуба.
- 3.48. В случае получения Клубом информации, в том числе документально подтвержденной, о наличии (появлении) у Члена Клуба противопоказаний к пользованию услугами Клуба, в том числе предусмотренных Приложением 1 к настоящим Правилам, Клуб оставляет за собой право отказать в предоставлении услуг Члену Клуба или посещении им отдельных видов занятий.

Правила пользования и посещения отдельных зон Клуба

4. Правила пользования раздевалками

- 4.1. Шкафы в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей Членов Клуба.
- 4.2. Ключ от шкафа выдается Члену Клуба на рецепции в обмен на клубную карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.
- 4.3. В раздевалке запрещается:
- оставлять свои вещи вне шкафа;
 - оставлять свои вещи в шкафу после окончания занятий;
 - распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки, употреблять продукты питания.
- 4.4. По окончании рабочего времени, согласно режиму работы Клуба, все шкафы в раздевалках открываются.
- 4.5. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафах вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации Клуба. Все найденные на территории Клуба вещи хранятся в Клубе в течение 1 (одного) месяца. В случае, если вещи не будут востребованы владельцем в течение указанного периода времени, они подлежат утилизации.
- 4.6. При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

5. Правила пользования душевыми

- 5.1. Душевые Клуба предназначены для принятия душа до и после занятий.
- 5.2. В часы наибольшей загруженности необходимо соблюдать очередность посещения душевых и не занимать их слишком долго.
- 5.3. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной упаковке во избежание порезов в случае их разбития.
- 5.4. Собственные моющие средства после принятия душа необходимо забирать с собой.

6. Правила посещения тренажерного зала

- 6.1. Прежде чем приступить к занятиям в тренажерном зале, Члену Клуба рекомендуется воспользоваться вводной персональной тренировкой с инструктором, включенной в клубную карту.
- 6.2. При возникновении вопросов о том, как пользоваться тем или иным тренажером, а также других вопросов, необходимо обращаться к дежурному инструктору тренажерного зала.
- 6.3. Необходимо соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 6.4. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале допускается выполнять строго в присутствии и под присмотром персонального инструктора.
- 6.5. В соответствии с этическими правилами и из уважения к другим Членам Клуба необходимо контролировать себя и воздерживаться от громких звуков и употребления нецензурных выражений при выполнении упражнений.
- 6.6. На время занятий необходимо перевести мобильные средства связи в беззвучный режим.
- 6.7. По окончании тренировки необходимо убирать за собой инвентарь в специально отведенные места хранения.

- 6.8. В целях безопасности в тренажёрном зале запрещается:
- находиться в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных, обуви на высоком каблуке, открытой обуви (включая резиновые сланцы) и босиком), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы;
 - заниматься с обнажённым торсом;
 - передвигать тренажёры и любой другой инвентарь или оборудование зала;
 - поднимать штангу без использования замков;
 - заходить в рабочую зону других занимающихся в зале Членов Клуба;
 - проносить в зал сумки и другие личные вещи;
 - бросать на пол штанги, диски, гантели и другое оборудование;
 - проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке.
- 6.9. За порчу мебели, оборудования и инвентаря Клуба с виновных лиц взимается стоимость нанесенного ущерба.
- 6.10. В случае нарушения правил посещения зоны тренажёрного зала, инструктор вправе просить нарушителя покинуть зону.
- 7. Правила работы и посещения зала групповых программ и зала бокса**
- 7.1. Клуб рекомендует Члену Клуба до начала посещения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых занятий с работником Клуба посетить специальный вводный урок-инструктаж, проводимый работником Клуба.
- 7.2. Зал групповых занятий предназначен для проведения общих групповых тренировок по различным направлениям.
- 7.3. Зал бокса предназначен для проведения как индивидуальных, так и групповых занятий.
- 7.4. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрация Клуба может заблаговременно вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора в случае его болезни, отпуска, увольнения и других обстоятельств. Расписание групповых занятий вывешивается на доске объявлений и на сайте Клуба.
- 7.5. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут, а также несоответствие уровня подготовленности Члена Клуба профилю занятия дает право инструктору не допустить Члена Клуба на проводимое занятие.
- 7.6. Во избежание травм, пользуясь питьевой водой во время занятий, рекомендуется ставить стакан с водой на стабильные поверхности. Следует осторожно перемещаться по залу со стаканом с водой в руках. О пролитой воде необходимо немедленно сообщить персоналу Клуба.
- 7.7. В залах групповых программ и зале бокса запрещается:
- находиться в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Занятия в специальных классах (йога, пилатес, восточные практики и боевые искусства) проводятся босиком;
 - использовать собственную хореографию и спортивный инвентарь без соответствующей команды инструктора;
 - использовать личные аудио- и видеоустройства в процессе занятий;
 - использовать мобильные средства связи;
 - использовать парфюмерию с резким запахом.
- 7.8. После окончания групповых и индивидуальных занятий в залах всё использованное во время занятий оборудование и спортивный инвентарь должны быть возвращены в специально отведённые для хранения места.
- 7.9. За порчу мебели, оборудования, инвентаря с виновных взимается стоимость нанесенного ущерба.
- 7.10. Член Клуба вправе самостоятельно заниматься в залах групповых программ (используя дополнительное оборудование данного помещения) во время, свободное от проведения групповых программ и персональных тренировок.
- 7.11. В случае нарушения правил посещения зоны групповых программ и зала бокса, инструктор и/или тренер вправе попросить нарушителя покинуть зону зала.
- 8. Правила проведения и посещения персональных тренировок**
- 8.1. Персональная тренировка является дополнительной услугой, не включена в стоимость клубной карты и оплачивается отдельно на рецепции Клуба перед проведением тренировки в соответствии с соответствием с утверждённым прейскурантом Клуба.
- 8.2. Персональная тренировка проводится только персональным тренером Клуба.
- 8.3. Длительность персональной тренировки составляет 60 минут;
- 8.4. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.
- 8.5. В случае опоздания Члена Клуба на персональную тренировку время её проведения сокращается соответственно времени опоздания.
- 8.6. Продление времени персональной тренировки на время опоздания возможно только с согласия тренера, при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.
- 8.7. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) могут быть произведены не менее чем за 12 часов до её начала.
- 8.8. Об отмене или переносе персональных тренировок необходимо информировать персонального тренера и Администратора рецепции Клуба.
- 8.9. В случае пропуска персональной тренировки, несвоевременной отмены или переноса неиспользованная тренировка считается использованной. Пропущенные Членом Клуба персональные тренировки не компенсируются, оплата за них не возвращается.
- 8.10. Администрация Клуба оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.
- 9. Правила работы и посещения бассейна**
- 9.1. Параметры глубины бассейна: от 1,4 м до 2,0 м.
- 9.2. Перед первым посещением бассейна Члену Клуба рекомендуется пройти вводную персональную тренировку с инструктором бассейна, включенную в клубную карту.
- 9.3. Перед каждым посещением бассейна Член Клуба должен принять душ. Не рекомендуется втирать в кожу различные кремы и мази.
- 9.4. На территории бассейна необходимо находиться в предназначенной для плавания одежде (спортивный купальник/плавки, шапочка для плавания, резиновые сланцы, по желанию - очки для плавания).
- 9.5. На территории бассейна запрещается:
- находиться в зоне бассейна в непредназначенной для этого одежде и обуви;
 - во избежание травм запрещается бегать по кафельному покрытию прилегающих к бассейну зон и прыгать в воду с бортиков. Прыгать с бортика в специально отведённых зонах бассейна можно только с разрешения и под присмотром дежурного инструктора бассейна;
 - посещать бассейн с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;
 - использовать оборудование и инвентарь, находящийся в бассейне, не по назначению;
 - вносить в зону бассейна сумки, еду, мобильные средства связи;
 - жевать жевательную резинку во время плавания;
 - висеть, садиться или вставать на разделители дорожек;
 - нарушать правила водного движения (движение осуществляется против часовой стрелки, т.е. необходимо плавать вдоль правой стороны дорожки, обгон совершать с левой от обгоняемого стороны).
- 9.6. Групповые занятия по аквааэробике в бассейне проводятся по установленному расписанию. Информация о расписании занятий по аквааэробике находится на доске объявлений и на сайте Клуба. Расписание может быть заблаговременно изменено Администрацией Клуба. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут (после разминки) может повлечь за собой опасность для здоровья Члена Клуба, инструктор имеет право не допустить Члена Клуба на данное занятие.
- 9.7. Во время проведения групповых занятий, спортивных соревнований, показательных выступлений или шоу-программ – администрация оставляет за собой право ограничивать зону для свободного плавания.
- 9.8. За порчу мебели, оборудования и инвентаря зоны бассейна с виновных взимается стоимость нанесенного ущерба.
- 9.9. В случае нарушения правил посещения зоны бассейна, тренер или дежурный инструктор бассейна вправе попросить нарушителя покинуть зону бассейна.
- 9.10. Клуб рекомендует посетителям Клуба в целях безопасности входить в воду, спускаясь по специально предусмотренной для этого лестнице, повернувшись спиной к воде, во время плавания не останавливаться в зоне плавательной дорожки, за исключением момента завершения выполнения дистанции в зоне разворота у торцевого бортика, при этом необходимо переместиться в безопасное место плавательной дорожки в зоне разворота, повернувшись лицом к другим участникам плавания для предотвращения возможного столкновения, а также контролировать продолжительность времени своего нахождения в бассейне и нахождения в бассейне своего ребенка.
- 9.11. При отсутствии навыков плавания и/или при неуверенном ощущении себя в воде посетитель Клуба должен предупредить об этом дежурного работника Клуба и входить в воду только с применением средств, обеспечивающих возможность держаться на воде (доски для плавания, нарукавники, и т.д.).
- 9.12. Во избежание травм, столкновений, создания сильных брызг и т.д. во время плавания в бассейне, в том числе при использовании оборудования, Член Клуба должен соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим Членам Клуба, находящимся в непосредственной близости.
- 10. Правила посещения финской сауны**
- 10.1. Перед посещением финской сауны следует принять душ и снять украшения;
- 10.2. В целях личной гигиены при посещении сауны рекомендуется брать с собой полотенце для расстилания на деревянных полках сауны;
- 10.3. С целью предупреждения травматизма, возникновения приступов астмы, аллергических реакций, а также в целях соблюдения правил общей гигиены, при посещении финской сауны запрещается:
- находиться в сауне в обуви, включая резиновые сланцы. Обувь должна быть оставлена перед входом в сауну;
 - использовать крема, средства для пилинга, скрабы, эфирные масла, мёд, кофе, ароматизаторы и иные косметические средства, веники и другие вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования сауны;
 - посещать сауну с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;
 - прикасаться к поверхностям камней печи и оборудованию, установленному в сауне;
 - принимать пищу и употреблять напитки;
 - сушить бельё, полотенца;
 - самостоятельно регулировать температурный режим в сауне, включать и выключать нагревательное оборудование и иные приборы, находящиеся в сауне;
 - поливать водой, ароматическими и эфирными маслами, а также иными веществами печь и стены сауны;
 - вносить и/или использовать в помещении сауны мобильные и иные электронные устройства, печатные издания.
- 10.4. Настоятельно не рекомендуется посещать сауну Членам Клуба с повышенной или пониженной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам, и имеющим соответствующие медицинские противопоказания.
- 10.5. В случае, если во время пребывания в сауне Член Клуба почувствовал недомогание, он обязан незамедлительно покинуть помещение сауны и обратиться к персоналу Клуба.
- 11. Правила посещения турецкой парной**
- 11.1. Перед посещением турецкой парной и после ее посещения следует принять душ;
- 11.2. Посещение турецкой бани разрешается только в плавательном костюме и резиновых сланцах;
- 11.3. С целью предупреждения травматизма, приступов астмы, аллергических реакций и соблюдения правил общей гигиены при посещении турецкой парной запрещается:

- пользоваться сильными парфюмерными ароматами;
 - использовать косметические средства (крема, средства для пилинга, скрабы, эфирные масла, мёд, кофе, ароматизаторы и т.п.), веники и другие вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования парной;
 - посещать парную с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;
 - принимать пищу и употреблять напитки;
 - прикасаться к оборудованию и датчикам температуры, установленным в парной, поливать их водой и любыми иными веществами;
 - во избежание получения паровых ожогов располагаться в местах выхода пара. Указанные места отмечены предупреждающими линиями (разметкой);
- 11.4. самостоятельно менять температурный режим, уровень, направленность и интенсивность подачи пара. Не рекомендуется посещать парную Членам Клуба с повышенной или пониженной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам, и имеющим соответствующие медицинские противопоказания.
- 11.5. В случае, если во время пребывания в парной Член Клуба почувствовал недомогание, он обязан незамедлительно покинуть помещение парной и обратиться к персоналу Клуба.

12. Дополнительные условия и особенности предоставления услуг несовершеннолетним лицам в возрасте от 5 до 16 лет

12.1. Общие положения.

12.1.1. Дополнительные условия настоящего раздела распространяются на несовершеннолетних лиц в возрасте от 5 до 16 лет (далее – несовершеннолетний) и являются обязательными для исполнения несовершеннолетними, их законными представителями и/или сопровождающими лицами. Дети до 5 лет на территорию Клуба не допускаются. Несовершеннолетние пользуются услугами Клуба с учетом ограничений, указанных в настоящем разделе Правил.

12.1.2. Несовершеннолетние при пользовании услугами Клуба обязаны соблюдать Правила Клуба в части касающейся и настоящий раздел Правил «Дополнительные условия и особенности предоставления услуг несовершеннолетним лицам в возрасте от 5 до 16 лет».

12.1.3. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 16 лет пользуются услугами Клуба на основании клубной карты «Юниорская». Приобретение клубной карты «Юниорская» оформляется путем заключения дополнительного соглашения к договору законного представителя несовершеннолетнего, являющегося Членом Клуба, по стоимости, указанной в действующем прейскуранте.

12.1.4. Клубная карта «Юниорская» включает в себя следующие услуги:

- вводная персональная тренировка в тренажерном зале,
- вводная персональная тренировка в бассейне,
- пользование тренажерным залом (в сопровождении Члена Клуба или персонального инструктора),
- пользование бассейном (в сопровождении Члена Клуба или персонального инструктора).
- пользование сауной, турецкой парной, джакузи.

12.1.5. Несовершеннолетний допускается на территорию Клуба только в сопровождении законного представителя или сопровождающего лица.

12.1.6. Законный представитель несовершеннолетнего (или сопровождающее лицо), который(-ое) не является Членом Клуба, допускается на территорию Клуба при предъявлении на рецепции Клуба документа, удостоверяющего личность.

12.1.7. Сопровождающее лицо – это физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое на основании подаваемого в Администрацию Клуба письменного заявления от одного из законных представителей несовершеннолетнего, уполномочено сопровождать несовершеннолетнего во время его нахождения в Клубе.

При наличии нескольких сопровождающих лиц, один из законных представителей несовершеннолетнего подает в Администрацию Клуба на каждого сопровождающего отдельное письменное заявление, уполномочивающее на сопровождение несовершеннолетнего.

В случае замены сопровождающего лица один из законных представителей несовершеннолетнего обязан заблаговременно предупредить об этом Клуб, передав в Администрацию Клуба письменное заявление.

12.1.8. Законный представитель несовершеннолетнего (или сопровождающее лицо), не являющиеся Членами Клуба, во время нахождения несовершеннолетнего на физкультурном, физкультурно-оздоровительном или ином мероприятии в форме персонального занятия с работником Клуба должны находиться в специально отведенном месте Клуба и не создавать Членам Клуба препятствий для пользования услугами Клуба.

Законным представителям несовершеннолетнего (или сопровождающим лицам), которые не являются Членами Клуба, во время пребывания сопровождаемого несовершеннолетнего в Клубе, не разрешается пользоваться услугами Клуба на бесплатной основе.

12.1.9. Законный представитель несовершеннолетнего (или сопровождающее лицо), не являющиеся Членами Клуба, во время нахождения в Клубе должны переобуться в чистую сменную обувь либо надеть бахилы.

12.1.10. Один из законных представителей (или сопровождающее лицо) должны находиться на территории Клуба либо на близлежащей к Клубу территории в течение всего времени пребывания несовершеннолетнего в Клубе.

12.1.11. До начала участия несовершеннолетнего в физкультурном, физкультурно-оздоровительном или ином мероприятии в форме персонального занятия с работником Клуба законному представителю и/или сопровождающему лицу необходимо обязательно проинформировать работника Клуба о лице, которое после окончания мероприятия будет сопровождать несовершеннолетнего.

12.1.12. Переход из одной тренировочной зоны Клуба в другую в целях посещения несовершеннолетними физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме персональных занятий с работником Клуба осуществляется в сопровождении законного представителя или сопровождающего лица.

12.1.13. При наличии письменного заявления от одного из законных представителей несовершеннолетнего в целях посещения мероприятий, предусмотренных для несовершеннолетних, вправе самостоятельно перемещаться из одной тренировочной зоны Клуба в другую.

12.1.14. Клуб рекомендует законным представителям и/или сопровождающим лицам одевать несовершеннолетних в удобную чистую спортивную форму и обувь. Для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях в бассейне несовершеннолетним необходимо иметь купальные костюмы, шапочки, шлепанцы, полотенце, иные купальные принадлежности и дополнительный комплект одежды и обуви.

12.1.15. Несовершеннолетние и/или их законные представители и/или сопровождающие лица могут пользоваться шкафом для раздевания, сейфовой ячейкой на рецепции. Несовершеннолетние могут переодеваться только в раздевалках Клуба.

12.1.16. Посещение несовершеннолетними тренировочных зон, не предназначенных для несовершеннолетних, и посещение физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий в форме групповых занятий для взрослых ЗАПРЕЩЕНО.

12.1.17. В целях безопасности несовершеннолетние вправе находиться в бассейне, сауне, парной, джакузи, если находятся под наблюдением работника Клуба и/или законного представителя и/или сопровождающего лица, являющегося Членом Клуба. Один из законных представителей и/или сопровождающее лицо сразу после пользования несовершеннолетним бассейном, сауной, парной и/или джакузи должны присутствовать рядом с несовершеннолетним и обеспечить контроль соблюдения им настоящих Правил посещения Клуба.

12.1.18. В целях обеспечения безопасности во время проведения мероприятий работник Клуба вправе отстранить от участия в мероприятии несовершеннолетнего, неадекватно реагирующего на команды работника Клуба, а также, если есть основания полагать, что он своим поведением может причинить вред себе, другим несовершеннолетним, работникам Клуба, Членам Клуба, их имуществу и/или имуществу Клуба.

12.1.19. За причинение вреда здоровью, полученное несовершеннолетним в результате неисполнения им требований/рекомендаций/указаний работника Клуба, Клуб ответственности не несет.

12.1.20. Мероприятия для несовершеннолетних проводятся в соответствии с расписанием Клуба. Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в расписание Клуба и/или менять заявленного работника.

12.1.21. В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов работник Клуба вправе не допустить несовершеннолетнего для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, не соответствующих его возрасту и/или физическому развитию.

12.1.22. Законные представители и/или сопровождающие лица должны своевременно приводить несовершеннолетних для участия в мероприятиях и отводить их после их окончания. Во избежание травм и дезорганизации несовершеннолетние, опоздавшие к началу проведения мероприятий более чем на 15 минут, к участию в мероприятиях не допускаются.

12.1.23. Во время проведения с несовершеннолетними мероприятий в форме персональных занятий с работником Клуба, несовершеннолетний находится под присмотром работника Клуба. Несовершеннолетний находится под присмотром и ответственностью одного из законных представителей и/или сопровождающего лица до момента начала и сразу после окончания проведения работником Клуба занятия с несовершеннолетним. Законные представители/сопровождающие лица несут персональную ответственность за несовершеннолетних в период их нахождения в Клубе. За несовершеннолетних, находящихся без присмотра законных представителей/сопровождающих лиц, Клуб ответственности не несет, кроме случаев занятий с несовершеннолетними под контролем уполномоченных работников Клуба, когда ответственность возлагается на Клуб.

12.1.24. До начала пользования бассейном или тренажерным залом несовершеннолетним необходимо пройти инструктаж. Без прохождения инструктажа Клуб вправе не допустить несовершеннолетнего до посещения бассейна или тренажерного зала.

12.1.25. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 16 лет вправе посетить Клуб по гостевому визиту, предусмотренному клубной картой законного представителя несовершеннолетнего, являющегося Членом Клуба. Гостевой визит осуществляется на разовой основе в сопровождении законного представителя, являющегося Членом Клуба. В рамках гостевого визита несовершеннолетние пользуются услугами Клуба с учетом ограничений, указанных в настоящем разделе Правил. Несовершеннолетним до 14 лет гостевой визит не предоставляется.

12.2. Порядок посещения бассейна.

12.2.1. Несовершеннолетним от 5 до 14 лет разрешается посещать бассейн для взрослых только при проведении индивидуального занятия. Несовершеннолетние от 14 до 16 лет посещают бассейн на условиях, предусмотренных клубной картой «Юниорская», либо в рамках гостевого визита.

12.2.2. До начала пользования услугами Клуба рекомендуется предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний несовершеннолетнему для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

При посещении бассейна несовершеннолетними дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз. Справка предоставляется в следующем порядке:

- перед приемом в плавательную группу (секцию) бассейна (в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца);
- при разовых посещениях бассейна - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.

Контроль за наличием указанной медицинской справки у несовершеннолетних обеспечивает Администрация Клуба.

12.2.3. В соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 N 44, бассейн не предназначен для посещения детьми в возрасте до 5 лет. Бассейн не соответствует температурному режиму и глубине, установленным для детских и учебных бассейнов указанным СП 2.1.3678-20. Указанные в настоящем пункте санитарные правила могут быть изменены на основании нормативных правовых актов уполномоченных органов. В случае таких изменений будут действовать новые санитарные правила, вступившие в силу.

12.2.4. Несовершеннолетние ростом ниже 100 сантиметров допускаются в бассейн только в надувных нарукавниках или жилете.

12.2.5. Во время плавания несовершеннолетних в бассейне сопровождающим взрослым (работнику Клуба/или законному представителю (сопровождающему лицу), являющемуся Членом Клуба) запрещается выплывать их из поля своего зрения, предвзято объяснив им правила поведения на воде.

12.2.6. Занятия с несовершеннолетним в бассейне проводятся на специально отведенной дорожке бассейна (или в специально отведенной зоне бассейна). Погружение несовершеннолетнего в ванну бассейна для проведения занятия разрешается только после соответствующей команды инструктора Клуба. Несовершеннолетний должен незамедлительно покинуть ванну бассейна после завершения проведения инструктором Клуба занятия в бассейне. Один из законных представителей и/или сопровождающее лицо сразу после окончания занятия в бассейне должны присутствовать рядом с несовершеннолетним и обеспечить контроль соблюдения им настоящих Правил посещения Клуба. Во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях с работником Клуба в бассейне, законные представители или сопровождающие лица, не являющиеся Членами Клуба, должны ожидать несовершеннолетних в специально отведенном месте Клуба за пределами территории бассейна.

12.2.7. На период проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме персонального занятия несовершеннолетнего с инструктором Клуба зона бассейна может быть ограничена для использования другими Членами Клуба.

12.2.8. С учетом п. 12.2.3 Правил участие несовершеннолетних в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в бассейне разрешено на специально обозначенной дорожке бассейна.

12.3. Порядок посещения тренажерного зала.

12.3.1. Посещение тренажерного зала разрешается несовершеннолетним в возрасте от 14 до 16 лет. Несовершеннолетним в возрасте до 14 лет посещение тренажерного зала запрещено.

12.3.2. Несовершеннолетние могут посещать тренажерный зал только в сопровождении законных представителей, являющихся Членами Клуба, или в сопровождении инструктора при проведении персональной тренировки. Групповые занятия в тренажерном зале для несовершеннолетних не проводятся.

12.3.3. Персональная тренировка несовершеннолетнего с инструктором проводится только при условии ее полной предварительной оплаты.

13. Дополнительные Условия и особенности предоставления услуг лицам с ограниченными возможностями здоровья

13.1. Применительно к настоящему разделу Правил используется термин - лица с ограниченными возможностями здоровья. К таким лицам относятся:

- лица, испытывающие затруднения при самостоятельном передвижении, получении услуги, необходимой информации или при ориентировании в пространстве;
- лица, имеющие нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящие к ограничению жизнедеятельности и вызывающие необходимость его социальной защиты;
- лица, которые временно или на постоянной основе не имеют возможности получать услуги Клуба без оказания посторонней помощи и/или без создания специальных условий и применения дополнительных специальных технических средств для получения услуг Клуба.

13.2. Нахождение на территории Клуба и пользование услугами Клуба лицом с ограниченными возможностями здоровья возможно только в сопровождении лица, несущего ответственность за безопасность пребывания лица с ограниченными возможностями здоровья в Клубе.

Сопровождающее лицо – это физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое является Членом Клуба или которому разрешен доступ на территорию Клуба в целях личного присмотра за лицом с ограниченными возможностями здоровья, не имеющее права пользоваться услугами и оборудованием Клуба в личных целях.

13.3. В случае отсутствия сопровождающего лица нахождение на территории Клуба и пользование услугами Клуба лицом с ограниченными возможностями здоровья допускается при наличии расписки лица с ограниченными возможностями здоровья с указанием в ней в том числе, но не ограничиваясь, что:

- лицо способно к передвижению по территории Клуба без посторонней помощи и к самообслуживанию в период пребывания в Клубе;
- у лица отсутствуют противопоказания к занятиям с персональными тренерами;
- лицо предоставило достоверные сведения о своем состоянии здоровья, необходимые для оказания услуг;
- инфраструктура, планировка и оснащение Клуба являются достаточными и доступными для самостоятельного передвижения лица, а также пользования им услугами Клуба.

13.4. Клуб не располагает медицинским кабинетом, дежурным медицинским персоналом и спортивным врачом.

13.5. Персонал Клуба не обладает специальными знаниями в части оказания квалифицированной медицинской и иной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья. 13.6. Клуб не оснащен специальным спортивным инвентарем и оборудованием для занятия лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой и спортом с учетом имеющихся у них расстройств функций организма и ограничений жизнедеятельности.

13.7. Бассейн Клуба не оборудован специальными приспособлениями для спуска в воду лиц с ограниченными возможностями здоровья.

13.8. Клуб не обеспечивает для лиц с ограниченными возможностями здоровья условия для занятий физической культурой и спортом в специализированных группах с учетом имеющихся у них ограничений жизнедеятельности.

13.9. В Клубе не предусмотрено наличие сотрудников, специально подготовленных для проведения занятий по физической культуре и спорту с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

13.10. Клуб не осуществляет сопровождение лицами, способными оказывать лицам с ограниченными возможностями здоровья квалифицированную медицинскую и иную помощь.

13.11. Клуб может предоставлять лицу с ограниченными возможностями здоровья в период его пребывания в Клубе персонального тренера на платной основе, при этом в функции персонального тренера не входит оказание услуг реабилитационного характера лицу с ограниченными возможностями здоровья при наличии у него травм и заболеваний.

14. Условия предоставления и правила посещения Клуба по гостевым визитам

14.1. Гостевой визит – вид посещения Клуба, предусматривающий использование услуг Клуба, с целью принятия решения о приобретении клубной карты и вступлении в Члены Клуба.

14.2. Гостевой визит осуществляется на разовой основе.

14.3. Гостевой визит предоставляется на комплиментарной основе, предусматривается типом членства и клубной картой действующего Члена Клуба и распространяется на его знакомых и родственников (далее - Гость).

14.4. Количество гостевых визитов у действующего Члена Клуба зафиксировано в Договоре на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг и не может составлять более 5 визитов. Гостевой визит предоставляется конкретному Гостю однократно. Неоднократное использование одним и тем же лицом гостевых визитов не допускается.

14.5. Гостевой визит осуществляется Гостем в присутствии действующего Члена Клуба.

14.6. Оформление гостевого визита осуществляется в отделе продаж Клуба в часы работы отдела при предъявлении документа, удостоверяющего личность Гостя, в присутствии действующего Члена Клуба, который предоставил Гостю визит на гостевой визит.

14.7. Во время оформления гостевого визита отдел Продаж Клуба фиксирует количество гостевых визитов, оставшихся у действующего Члена Клуба.

14.8. После оформления гостевого визита на рецепции Гостю выдается браслет и полотенце. Также, по желанию Гостя, ему может быть предоставлена индивидуальная сейфовая ячейка.

14.9. Разовое посещение действительно с момента прохода Гостя на территорию Клуба (активация браслета на рецепции клуба) и до момента выхода гостя из помещений Клуба (сдача браслета на рецепции).

14.10. Гость, посещающий Клуб по гостевому визиту, на время пребывания в Клубе считается Членом Клуба и подчиняется действующим Правилам Клуба.

14.11. До начала гостевого визита Гость обязан ознакомиться с Правилами Клуба, подписать их и соблюдать на протяжении всего времени пребывания на территории Клуба.

14.12. В перечень услуг гостевого визита входят:

- право пользования спортивными зонами;
- право пользования раздевальными и душевыми помещениями;
- право пользования другими помещениями, предназначенными для членов клуба;
- за дополнительную плату гость может воспользоваться платными услугами, согласно установленному Клубом Прейскуранту.

14.13. После посещения Клуба гость обязан вернуть браслет, полотенце и ключ от индивидуальной сейфовой ячейки (в случае если Гость пользовался ячейкой) на рецепции Клуба.

15. Условия предоставления и правила разовых посещений Клуба

15.1. Разовое посещение – вид посещения Клуба, предусматривающий однократное использование услуг Клуба на условиях, предусмотренных действующим Прейскурантом Клуба.

15.2. Разовое посещение распространяется на любое физическое лицо (далее - Гость), достигшее 16 лет и желающее воспользоваться услугами Клуба на платной основе в соответствии с Прейскурантом Клуба. Разовые посещения Клуба для несовершеннолетних в возрасте до 16 лет не предусмотрены.

15.3. Количество разовых посещений не ограничено.

15.4. Оформление разового посещения осуществляется в отделе продаж Клуба в часы его работы при предъявлении документа, удостоверяющего личность Гостя или другого документа, идентифицирующего Гостя.

15.5. Гость производит 100% предоплату разового посещения Клуба согласно установленному Прейскуранту на рецепции Клуба перед началом занятий в Клубе. Каждое последующее разовое посещение Клуба оплачивается гостем отдельно.

15.6. После оформления разового посещения, на рецепции Клуба Гостю выдается браслет и полотенце. Также, по желанию Гостя, ему может быть предоставлена индивидуальная сейфовая ячейка.

15.7. Разовое посещение действительно с момента прохода Гостя на территорию Клуба (активация браслета на рецепции клуба) и до момента выхода гостя из помещений Клуба (сдача браслета на рецепции).

15.8. Гость, посещающий Клуб в рамках разового посещения, на время пребывания в Клубе считается Членом Клуба и подчиняется действующим Правилам Клуба.

15.9. До начала разового посещения Гость обязан ознакомиться с Правилами Клуба, подписать их и соблюдать на протяжении всего времени пребывания на территории Клуба.

15.10. В перечень услуг разового посещения входят:

- право пользования спортивными зонами;
- право пользования раздевальными и душевыми помещениями;
- право пользования другими помещениями, предназначенными для членов клуба;
- за дополнительную плату гость может воспользоваться платными услугами, согласно установленному Клубом Прейскуранту.

15.11. После посещения Клуба гость обязан вернуть браслет (и ключ от индивидуальной сейфовой ячейки, в случае если Гость пользовался ячейкой) на рецепцию Клуба.

16. Специальные условия при оплате Услуг Клуба посредством интернет-эквайринга

16.1. По усмотрению Администрации Клуба оплата стоимости Услуг может быть произведена Членом Клуба (Гостем) посредством интернет-эквайринга. Клуб направляет Члену Клуба (Гостю) ссылку на оплату на адрес электронной почты или номер мобильного телефона Члена Клуба (Гостя).

16.2. Оплата стоимости Услуг производится Членом Клуба (Гостем) в дату направления ссылки на оплату путем 100 % предварительной оплаты не позднее даты начала Срока оказания Услуг, предусмотренного выбранным Гостем типом Членства в Клубе.

16.3. Расчеты производятся в рублях, путем перечисления денежных средств на расчетный счет ООО «ЦМТ-Фитнес».

16.4. На адрес электронной почты или номер мобильного телефона, указанный Членом Клуба (Гостем), в подтверждение оплаты направляется подтверждающий документ (кассовый чек).

16.5. Датой оплаты Услуг при безналичных расчетах считается дата поступления денежных средств на расчетный счет ООО «ЦМТ-Фитнес».

16.6. Произведя оплату Услуг Клуба в порядке, предусмотренном настоящим разделом, Член Клуба (Гость) тем самым подтверждает, что он ознакомлен с настоящими Правилами и обязуется их соблюдать.

16.7. После оплаты Услуг Клуба посредством интернет-эквайринга до даты начала Срока оказания Услуг, предусмотренного типом Членства, Члену Клуба (Гостю) следует прибыть в Клуб для оформления и подписания Договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность.

16.8. Возврат Члену Клуба (Гостю) денежных средств за оплаченные банковской картой посредством интернет-эквайринга, но не оказанные Услуги, производится на счет в банк, к которому привязана банковская карта, использованная при оплате.

16.9. Клуб не несет ответственность за действия банка-эмитента платежной карты, так как время фактического зачисления денежных средств на платежную карту регулируется договорными отношениями между держателем платежной карты и банком-эмитентом платежной карты.

С настоящим Приложением ознакомлен(-а), с его условиями полностью СОГЛАСЕН(НА), обязуюсь выполнять.

Член Клуба _____ / _____ /
подпись _____ ФИО _____

Генеральный директор ООО «ЦМТ-Фитнес» _____ / Дроздова И.А. /
подпись _____

Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе.

В случае посещения Клуба, Член Клуба заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом, в том числе не имеет заболеваний указанных ниже и иных препятствующих занятиям спортом, фитнесом и получению физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Члена Клуба в результате предоставления Членом Клуба недостоверных сведений о состоянии его здоровья. Член Клуба проинформирован о медицинских противопоказаниях для фитнес-услуг соответствующих видов и самостоятельно принимает решение о возможности получения фитнес-услуг или о необходимости дальнейшей консультации у лечащего его медицинского работника для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к выбранному виду физической активности.

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
- 4.1. Нервно-психические заболевания. Травмы центральной и периферической нервной системы. Лица, перенесшие закрытую травму головного и спинного мозга, при инструментально подтвержденном отсутствии признаков поражения центральной нервной системы могут быть допущены к занятиям спортом не ранее чем через 12 мес. после полного излечения (не рекомендуются травмоопасные виды спорта).
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования. Доброкачественные новообразования – до полного излечения.
7. **Болезни опорно-двигательного аппарата:** деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни (диффузные поражения соединительной ткани и сосудов).
9. **Болезни органов дыхания:**
 - 9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
 - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
 - 9.3. хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличием резко выраженного бронхоспастического компонента;
 - 9.4. бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
 - 9.5. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.
10. **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
 - 10.1. аневризма аорты сердца;
 - 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
 - 10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений;
 - 10.4. заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско);
 - 10.5. стенокардия напряжения с частыми приступами;
 - 10.6. постинфарктный кардиосклероз (при данном диагнозе возможность получения услуг решается в каждом конкретном случае);
 - 10.7. наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
 - 10.8. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при систолическом артериальном давлении выше 200 мм рт. ст. или диастолическом давлении выше 110 мм рт. ст.;
 - 10.9. гипертоническая болезнь первичного или вторичного характера или при наличии систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
 - 10.10. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем возможность получения услуг решается в каждом конкретном случае в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
 - 10.11. синдром Морганьи-Эдмунда-Стокса.
11. **Болезни органов пищеварения:**
 - 11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
 - 11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;
 - 11.3. язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме.
12. **Заболевания печени и желчных путей:**
 - 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
 - 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия, гепатоз), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
 - 12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
 - 12.4. хронический антихолилит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
 - 12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. **Заболевания почек и мочевыводящих путей:**
 - 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидронефроз, гипертоническая перерождения);
 - 13.4. липидно-амилоидный нефроз.
14. **Болезни эндокринных желез:**
 - 14.1. гипогликемическая болезнь;
 - 14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;
 - 14.3. диабет несахарный; диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
 - 14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз, базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы;
 - 14.5. хронический тиреоидит.
15. **Болезни, связанные с нарушением обмена веществ:**
 - 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
 - 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
16. **Патологический климакс.**
17. **Травмы и заболевания глаз и ЛОР-органов.**

Лица, имеющие временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний глаз и ЛОР-органов, их травм и хирургического лечения, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.

Противопоказания к отдельным видам занятий.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

18. Абсолютные противопоказания:

- 18.1. Недостаточность кровообращения.
- 18.2. Инфаркт миокарда (при обращении за услугами ранее, чем через 3 месяца с даты возникновения болезни).
- 18.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
- 18.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом артериальном давлении выше 200 мм рт. ст., диастолическом - выше 120 мм рт. ст.
- 18.5. Желудочковая тахикардия.
- 18.6. Выраженный аортальный стеноз.
- 18.7. Активный или недавно перенесенный тромбоз флорит.
- 18.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.
- 18.9. Особенности физического развития:
 - Резко выраженное отставание в физическом развитии, препятствующее выполнению упражнений и нормативов; резкая диспропорция между длиной конечностей и туловища.
 - Все виды деформаций верхних конечностей, исключающие или затрудняющие возможность выполнения различных спортивных упражнений.
 - Выраженная деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной полости.
 - Выраженная деформация таза, влияющая на статику тела или нарушающая биомеханику ходьбы.
 - Укорочение одной нижней конечности более чем на 3 см, даже при полноценной походке; выраженное искривление ног внутрь (X-образное искривление) или наружу (O-образное искривление) при расстоянии между внутренними мышелками бедренных костей или внутренними лодыжками большеберцовых костей свыше 12 см.

19. Относительные противопоказания:

- 19.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы, мерцательная аритмия.
- 19.2. Повторяющаяся или частая желудочковая, эктопическая активность.
- 19.3. Легочная гипертензия.
- 19.4. Аневризма желудочковая сердца.
- 19.5. Умеренный аортальный стеноз.
- 19.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
- 19.7. Значительные увеличения сердца.

20. Противопоказания к занятиям фитнесом:

Абсолютные противопоказания:

- 20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парализом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника; 20.2. плоскостопие III степени;
- 20.3. нарушение связочного аппарата суставов;
- 20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- 20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
- 20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
- 20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
- 20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав);
- 20.9. болезнь Бехтерева;
- 20.10. осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
- 20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;

20.12. выраженные и частые головокружения;
20.13. психические заболевания различной степени выраженности;
20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.);

20.15. туберкулез костей и суставов;

20.16. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей;

Относительные противопоказания:

20.17. наличие онкологических заболеваний (при данном диагнозе посещение занятий возможно только при наличии справки лечащего врача);

20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта (при данном диагнозе посещение занятий возможно только при наличии справки лечащего врача).

21. Противопоказания к занятиям аэробикой:

21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;

21.2. высокое артериальное давление;

21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска); 21.4. варикозное расширение вен.

22. Противопоказания к занятиям танцами:

22.1. обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;

22.2. любые заболевания печени и поджелудочной железы;

22.3. некомпенсированные заболевания почек;

22.4. грыжа межпозвонкового диска.

23. Противопоказания к силовым занятиям:

23.1. Абсолютные противопоказания: тяжелые формы бронхита и астмы;

23.2. Относительные противопоказания:

- варикозное расширение вен (допустимо выполнение упражнений в положении сидя-лежа при начальной стадии заболевания);

- нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония;

- высокая степень близорукости (при данном диагнозе требуется справка врача-окулиста для посещения занятий).

Данный перечень является открытым, в случае если Члену Клуба известно об иных заболеваниях, препятствующих (ограничивающих) занятия спортом, Член Клуба обязан предупредить об этом Клуб, прекратить занятия, в противном случае, Член Клуба самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.

При наличии относительных противопоказаний к посещению отдельных видов занятий Члену Клуба необходимо иметь при себе медицинскую справку, подтверждающую разрешение к посещению таких занятий.