



## Правила Клуба

Поздравляем! Вы стали Членом нашего Фитнес-Клуба - Вы сделали новый шаг к здоровому образу жизни!

Быть Членом нашего Клуба - значит добиваться своих целей, становиться более красивым и здоровым, делая свою жизнь ярче и интереснее в кругу единомышленников.

Правила посещения «Клуба» разработаны в соответствии с действующим законодательством и регулируют отношения между Членом Клуба и Клубом.

Правила посещения Клуба – документ, определяющей основы и порядок отношений между Клубом, Членами и Гостями Клуба. Цель правил – установить четкие и заслуживающие доверия отношения между Клубом и Членами Клубами.

Правила являются неотъемлемым приложением к членским договорам Клуба, заключаемым с физическими и юридическими лицами, а также группами лиц (далее – Члены Клуба). Посещающие Клуб в качестве гостей Членов Клуба обязаны соблюдать настоящие Правила в период пребывания в Клубе. Ответственность за соблюдение правил Гостями несет Член Клуба, пригласивший Гостя.

Правила Клуба являются едиными для всех его Членов.

### 1. Общие правила

- 1.1. Правила действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между Клубом и Членами Клуба.
- 1.2. Двери клуба открыты к посещению ежедневно в течении всего года, кроме 1 января.
- 1.3. Режим работы Клуба: Будние дни (Понедельник, Вторник, Среда, Четверг, Пятница) – с 06:00 до 24:00. Выходные и праздничные дни – с 06:00 до 24:00.
- 1.4. В соответствии с пунктами настоящих Правил действуют ограничение времени работы некоторых подразделений Клуба и оборудования.
- 1.5. После заключения договора Члены Клуба обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе: заполнение данных клиента, фотографирование, оформление клубного браслета в отделе продаж, заполнение анкеты клиента о состоянии здоровья. При посещении Клуба по подарочному сертификату (гостевой визит), необходимо предоставить документы, удостоверяющие личность (паспорт, военный билет или водительское удостоверение).
- 1.6. Клубный браслет (браслет) является пропуском в Клуб и содержит персональные и биометрические данные о Члене Клуба и прочую информацию, относящуюся к Клубу. В случае утраты браслета член Клуба обязан в течении 3-х (трех) дней написать заявление на восстановление браслета и предъявить его на главную рецепцию, при этом он выплачивает стоимость услуг по ее изготовлению согласно прейскуранту Клуба.
- 1.7. Вход в Клуб осуществляется только при наличии бахил.
- 1.8. При проведении Клубных мероприятий Клуб вправе ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Члены Клуба извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции Клуба.
- 1.9. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Красноярска, Клуб ответственности не несет.
- 1.10. Члены Клуба обязаны 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.
- 1.11. Если вольные или невольные действия (поведение) Клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.
- 1.12. Употребление и распространение в Клубе алкогольных напитков, наркотических средств, курение табака ЗАПРЕЩЕНО.
- 1.13. Посещение Клуба при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельного синдрома) ЗАПРЕЩЕНО.
- 1.14. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники отдела внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.
- 1.15. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержаться от посещения Клуба).

- 1.16. При подозрении на наличие острого и/или кожного заболевания у Членов Клуба, посещение клуба не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб оставляет за собой право временно отстранить Члена Клуба от посещения Клуба до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист).
- 1.17. При посещении Клуба Члены Клуба должны внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять другим лицам.
- 1.18. Для хранения личных вещей Члены Клуба должны использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей – специально оборудованные индивидуальные сейфы, расположенные на территории рецепции.
- 1.19. За утеряннные или оставленные без присмотра вещи, в том числе после ухода Члена Клуба из Клуба, Клуб ответственности не несет. За оставленные ценные вещи вне индивидуального сейфа Клуб ответственности не несет.
- 1.20. Все найденные на территории Клуба вещи регистрируются сотрудниками рецепции в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течении одного месяца. ЗА хранение взимается плата в соответствии с прейскурантом Клуба.
- 1.21. Для переодевания Клуб предоставляет Членам Клуба одно отделение в специальных кабинках для переодевания, которыми оборудованы раздевалки Клуба. Кабинки оборудованы электронным замком, который открывается/закрывается при помощи клубного браслета.
- 1.22. Члены Клуба должны пользоваться услугами гардероба для сдачи верхней одежды.
- 1.23. Переодеваться можно только в помещениях раздевалок.
- 1.24. Члены Клуба должны быть вежливы по отношению к персоналу Клуба и другим Членам Клуба. Должны бережно относиться к имуществу Клуба, сохранять имущество Клуба.
- 1.25. До начала посещения занятий, Клуб обязывает Члена Клуба пройти первичный прием у сотрудника кабинета функциональной диагностики.
- 1.26. ЗАПРЕЩЕНО посещать занятия голодными.
- 1.27. Клуб обеспечивает рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, которое подвергается ежедневной дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, в туалетных комнатах предоставляются пакеты для гигиенических предметов. Обработка воды в бассейне осуществляется в соответствии с санитарными правилами и нормами плавательных бассейнов. Клуб не несет ответственности, если состояние воды кратковременно нарушено в результате произвольных действий детей или несоблюдения взрослыми правил личной гигиены.
- 1.28. Членам Клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видео- технику, компьютерную технику Клуба.
- 1.29. Членам Клуба не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.
- 1.30. Членам Клуба запрещено входить с служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 1.31. Членам Клуба запрещено беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные или ненормативные выражения.
- 1.32. Член Клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, запрещено использовать резкие парфюмерные запахи.
- 1.33. Действия интимного характера на территории Клуба СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 1.34. Прием пищи на территории Клуба осуществляется в специально предназначенных для этого местах (спорт-кафе на 1 этаже).
- 1.35. Членам Клуба в период пребывания на территории Клуба ЗАПРЕЩЕНО сидеть на подоконниках, ставить ноги на мебель, батареи, тренажеры и ограничители.
- 1.36. Членам Клуба разрешена парковка автотранспорта на территории подземного автопаркинга, на основании оплаты услуг автопаркинга.
- 1.37. Парковка на территории подземного автопаркинга разрешена только во время пребывания в клубе и не должна превышать более 4-х часов.
- 1.38. Режим работы подземного автопаркинга для Членов Клуба ежедневно с 6-00 до 24-00.
- 1.39. Член Клуба обязан заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупредить своего персонального тренера об отмене занятия. В случае отсутствия своевременного предупреждения об отмене занятия, тренер вправе засчитать занятие как проведенное, при этом оплата за данное занятие не возвращается.
- 1.40. Жевать жевательную резинку на фитнес площадках на территории фитнес клуба ЗАПРЕЩЕНО, это опасно для вашего здоровья.
- 1.41. На территории прилегающей к фитнес-клубу курение запрещено.
- 1.42. Не разрешается размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории клуба без письменного разрешения Клуба.
- 1.43. Фото и видеосъемка интерьеров клуба возможна только при согласовании с администрацией Клуба
- 1.44. Член клуба не возражает против осуществления в здании Фитнес клуба и на прилегающей к зданию территории видеосъемки и видеонаблюдения

## **2. Членские договоры и идентификация Членов Клуба**

- 2.1. Виды договоров (контрактов):
- 2.2. - корпоративный (заключается Клубом с юридическими лицами в пользу физических лиц),
- 2.3. - индивидуальный (заключается Клубом с физическим лицом).
- 2.4. Клуб идентифицирует Членов Клуба на основании Клубного браслета содержащей биометрическую информацию Члена Клуба и фотографии, выполненной цифровой веб-камерой.
- 2.5. Для заключения договора с физическим лицом и оформления Клубного браслета необходимо предоставить паспорт, с которого Клуб снимет ксерокопию для дальнейшего хранения в личном деле Члена Клуба.

- 2.6. Для заключения договора с физическим лицом, где Членом Клуба буде несовершеннолетнее лицо, законному представителю такого лица необходимо предоставить копию свидетельства о рождении.
- 2.7. Время посещения Клуба зависит от формата Клубного браслета и прописаны в членском договоре (контракте). За несоблюдение режима, предусмотренного форматом Клубного браслета установлен штраф с соответствии с прейскурантом Клуба.

### **3. Ответственность сторон**

- 3.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств установленных Членским договором и настоящими Правилами, Клуб и Члены Клуба несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
- 3.2. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Членам Клуба в результате противоправных действий третьих лиц и/или если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования оборудованием, в т.ч. спортивным и/или правил техники безопасности. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имеющегося у Членов Клуба до момента начала посещения Клуба.
- 3.3. При нарушении Членами Клуба условий настоящих Правил Клуб вправе пересмотреть условия договора, в случае систематических нарушений (3 раза) со стороны Членов Клуба – прекратить действие договора в одностороннем порядке.
- 3.4. В исключительных случаях Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Утвержденные изменения и дополнения в настоящие Правила доводятся до Членов клуба путем размещения для всеобщего ознакомления на рецепции Клуба.
- 3.5. Во всем, что не урегулировано договором и настоящими Правилами, Клуб и Члены Клуба должны руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

### **4. Коммуникации клиентов и администрации клуба. Контакты для коммуникации**

- 4.1. Предупреждение письмом. Члены клуба вправе обратиться к Клубу на основании заявления. Заявление должно содержать Ф.И.О. Члена Клуба, номер Клубного браслета, дату заполнения, номер контактного телефона, заявление должно быть написано разборчивым почерком. Форма заявления находится на рецепции. Срок рассмотрения заявлений – 10 дней.

### **5. Правила посещения кабинета функциональной диагностики, контроль состояния здоровья.**

- 5.1. С целью обеспечения Вашего комфортного и безопасного посещения занятий, после приобретения Клубного браслета Члены Клуба обязаны пройти первичный прием в кабинете функциональной диагностики, так как все Члены Клуба несут персональную ответственность за свое здоровье.
- 5.2. Активация карты проводится только после прохождения первичного приема в кабинете функциональной диагностики, или при предоставлении справки от дерматолога и терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий в фитнес-клубе и посещения бассейна.
- 5.3. Члены Клуба обязаны до начала занятий в Клубе завести личную карту у сотрудника кабинета функциональной диагностики, на первичном осмотре, в которой указывают о состоянии здоровья, а также состоянии здоровья своих детей. Данные личной карты должны быть максимально полными и достоверными. За информацию, предоставляемую в карте, Члены Клуба несут персональную ответственность.
- 5.4. В случае отказа прохождения первичного осмотра член клуба обязан предоставить в кабинет функциональной диагностики справку от врача дерматолога и терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий в фитнес клубе и посещения бассейна.
- 5.5. Архив с результатами приемов всех Членов Клуба находится в кабинете функциональной диагностики.
- 5.6. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье (при наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержаться от посещения Клуба).
- 5.7. При наличии заболеваний, требующих регулярного приема лекарственных препаратов, члены Клуба должны четко выполнять рекомендации лечащего врача и иметь в наличии данные препараты.
- 5.8. Сотрудники кабинета функциональной диагностики Клуба и другие его сотрудники не несут ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, за состояние здоровья Члена Клуба, если оно ухудшилось, в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у Членов Клуба до момента начала посещения Клуба.
- 5.9. При несоблюдении данных рекомендаций Членом Клуба (что создает угрозу здоровью и/или жизни окружающих людей) сотрудник кабинета функциональной диагностики Клуба имеет право вынести предупреждение с занесением в личную карту клиента. При систематическом невыполнении вышеперечисленных требований Клуб имеет право расторгнуть договор в одностороннем порядке.
- 5.10. При прохождении осмотра в кабинете функциональной диагностики необходимо соблюдать следующие условия: осмотр проводится в полном формате при условии, что опоздание клиента составляет не более 10 минут, а в листе записи последующая запись отсутствует. При опоздании Клиента более чем на 10 минут сотрудник кабинета функциональной диагностики имеет право провести осмотр в сокращенном формате или предложить Члену Клуба выбрать другое время для проведения осмотра.
- 5.11. Осмотр проводится в спортивной одежде. Не рекомендуется перед прохождением осмотра употреблять алкогольные напитки, крепкий чай или кофе, посещать сауну, бассейн, любые другие фитнес-программы, тренажерный зал.

- 5.12. Воздержитесь от посещения зоны турецкой бани и/или сауны при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельного синдрома).
- 5.13. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, при посещении Членами Клуба зоны турецкой бани и сауны, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имеющегося у Членов Клуба до момента начала посещения Клуба, а также в случае несоблюдения рекомендаций сотрудников Клуба или сотрудников кабинета функциональной диагностики Клуба.
- 5.14. Члены Клуба, продлевающие договор, обязаны не реже одного раза в год посещать сотрудника кабинета функциональной диагностики для текущего осмотра с обязательной записью в личной карте клиента.

## **6. Правила пользования раздевалками и душевыми клуба**

- 6.1. Программное обеспечение Клуба позволяет закрытие не более 2-х замков по клубному браслету, т.е. Клиент может одновременно воспользоваться сейфом для хранения личных вещей и индивидуальным шкафчиком в раздевалке, или сейфом для хранения личных вещей и арендованной ячейкой в раздевалке Клуба, но не более 2-х замков.
- 6.2. Не оставляйте после себя мусор в кабинках
- 6.3. Не оставляйте свои вещи в незакрытых кабинках без присмотра
- 6.4. Будьте внимательны при открывании шкафчика
- 6.5. Не используйте полотенца Клуба не по назначению
- 6.6. В раздевалках не разрешается класть полотенца на пол
- 6.7. В раздевалках не разрешается принимать пищу
- 6.8. Не забывайте свои вещи
- 6.9. После посещения Клуба оставляйте кабинку открытой
- 6.10. Убедительная просьба не выносить из помещения Клуба имущество Клуба (полотенца и т.п.) и бережно к нему относиться. Все полотенца имеют встроенный чип, который при выносе за пределы территории Клуба подает звуковой сигнал на главную рецепцию.
- 6.11. Душевые
- 6.12. В саунах запрещается пользоваться косметическими средствами (аромамазла, скрабы, крема, маски и т.п.), стирать и сушить купальные принадлежности, а также личные вещи. В душевых запрещается бриться и производить депиляцию.
- 6.13. Пользование бассейном без предварительного тщательного (без купальных костюмов) мытья в душе расценивается как нарушение правил личной гигиены и соответственно, настоящих Правил.

## **7. Правила посещения тренажерного зала**

- 7.1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм и правильного обращения с оборудованием, ЗАПРЕЩЕНО пользоваться оборудованием тренажерного зала (кардиооборудование, тренажеры и т.д.) без прохождения первоначального инструктажа в тренажерном зале по предварительной записи и первичного осмотра в кабинете функциональной диагностики.
- 7.2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. При травмоопасной технике выполнения упражнений инструктор вправе сделать замечание и поправить клиента.
- 7.3. Посещать тренажерный зал необходимо в специальной спортивной одежде и спортивной закрытой обуви. Желательно наличие полотенца.
- 7.4. Не рекомендуется посещать тренажерный зал более трех дней подряд.
- 7.5. Запрещается передвигать тренажеры.
- 7.6. После занятий просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.
- 7.7. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 10 лет в тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.8. Дети от 10 до 12 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или в сопровождении персонального тренера на основании письменного заявления от родителей и на основании справки о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства ребенка.
- 7.9. Дети старше 12 лет могут заниматься в тренажерном зале в сопровождении родителей или уполномоченных лиц не моложе 18 лет при наличии заявления согласованного с директором.
- 7.10. Дети старше 14 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с директором, и на основании справки о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства ребенка. Дети – члены Детского центра посещают тренажерный зал в соответствии с правилами Детского клуба.
- 7.11. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупредите Вашего персонального тренера об отмене занятия. В случае несвоевременного предупреждения оплата за данное занятие не возвращается.
- 7.12. Членам Клуба ЗАПРЕЩЕНО проводить тренировки (используя оборудование и т.д.) другим членам Клуба (родственникам, друзьям, знакомым и т.д.). В случае выявления данной ситуации Клуб вправе расторгнуть контракт.
- 7.13. Члены клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
- 7.14. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.
- 7.15. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций Инструкторов и сотрудника кабинета функциональной диагностики.
- 7.16. Перед началом занятий в тренажерном зале убедитесь в наличии свободного спортивного инвентаря и оборудования.
- 7.17. Во избежание получения травм, проведите перед началом занятий тщательную разминку.
- 7.18. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, эластичными бинтами, которые Вы можете получить на рецепции тренажерного зала.

- 7.19. Пользуйтесь наушниками при занятиях на кардио-оборудовании. При занятиях на кардио-оборудовании не рекомендуется пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.
- 7.20. Не рекомендуется приседать со штангой весом более Ваших физических возможностей – это может привести к травме позвоночника.
- 7.21. Если Вы не уверены в своих силах, не знаете, как выполнить упражнение, обратитесь к инструктору.
- 7.22. При занятиях в тренажерном зале запрещено использовать жевательную резинку – это опасно для Вашего здоровья.
- 7.23. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержитесь от посещения тренажерного зала – это создает опасность для Вашего здоровья и здоровья окружающих Вас людей.
- 7.24. Вход в тренажерный зал в купальном костюме, сланцах ЗАПРЕЩЕН.
- 7.25. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 7.26. Изменение веса штанги возможно при уменьшении или добавлении дисков по одному с каждой стороны.
- 7.27. Ставить диски в горизонтальное положение, бодибары, гифы, опирая их на колонны, стены, зеркала ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.28. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна на другую.
- 7.29. Бросать штангу на пол ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.30. Бегать в тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.31. Пользоваться магниезией ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.32. Ставить ноги на тренажеры, гантели, штанги, подоконники и батареи ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.33. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Во время таких занятий не рекомендуется разговаривать и смеяться.
- 7.34. В случае трудности выполнения упражнения со свободными весами или во время отсутствия инструктора обратитесь за помощью к другим Членам Клуба.
- 7.35. В случае поломки спортивного инвентаря Члены Клуба обязаны сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.36. Членам Клуба запрещено самостоятельно открывать окна и настраивать жалюзи на окнах.
- 7.37. Тренер вправе остановить тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.
- 7.38. Соблюдайте специфические этические правила занятий в тренажерном зале: не занимайте сидения тренажеров и скамейки в перерывах между подходами, соблюдайте выдержку: не издавайте громких горловых звуков при выполнении упражнений, следите за чистотой Вашей спортивной одежды, стелите полотенца на сиденья, скамейки и опорные подушки тренажеров, не разговаривайте громко, уступайте друг другу дорогу при передвижении между тренажерами, отключайте звуковые сигналы мобильных телефонов.
- 7.39. Персональная тренировка с инструктором имеет преимущество перед самостоятельным занятием клиента.
- 7.40. При занятиях на всех видах кардиотренажеров и любых других тренажерах запрещается поливать себя водой.
- 7.41. Проносить большие спортивные сумки в тренажерный зал ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.42. ЗАПРЕЩЕНО вносить изменения в конструкцию блочных тренажеров, а именно добавление дополнительного отягощения в виде дисков, гантелей и прочего.

## **8. Правила посещения бассейна**

- 8.1. Все Члены Клуба (взрослые, дети, беременные женщины) перед посещением бассейна обязаны предоставить медицинскую справку от врача по месту жительства о состоянии здоровья.
- 8.2. С целью обеспечения Вашей безопасности, а также безопасности других членов Клуба, ЗАПРЕЩЕНО посещение бассейна без прохождения первоначального инструктажа в зоне бассейна по предварительной записи и первичного осмотра в кабинете функциональной диагностики.
- 8.3. Перед посещением бассейна, турецкой бани и сауны обязательно ПРИНИМАЙТЕ ДУШ!
- 8.4. При посещении бассейна запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами.
- 8.5. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ШАПОЧКИ и чистой специальной сменной резиновой обуви. Убедительная просьба, перед занятиями в бассейне снимать с себя ювелирные и другие украшения. Плавательную шапочку разрешается не одевать если длина ваших волос не превышает двух сантиметров.
- 8.6. Запрещается находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви. В противном случае, администрация Клуба оставляет за собой право в отказе посещения зоны бассейна.
- 8.7. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением бассейна, а также после сауны необходимо посещать туалет и принимать душ!
- 8.8. Запрещается бегать по территории бассейна, бегать по бортикам бассейна прыгать с них и других окружающих конструкций (лестницы и т.д.).
- 8.9. Использование специального оборудования допускается только с разрешения инструктора.
- 8.10. Запрещается нахождение ребенка в возрасте до 7 лет в чаше бассейна без непосредственного контроля взрослого.
- 8.11. В зоне бассейна сопровождайте детей в возрасте до 7 лет, держа их за руку.
- 8.12. Прыгать в бассейн с ограждений (перил) строго ЗАПРЕЩЕНО.
- 8.13. Перевешиваться через перила строго ЗАПРЕЩЕНО.
- 8.14. Ходить в зоне бассейна босиком ЗАПРЕЩЕНО – это опасно.
- 8.15. Для безопасности Вашего здоровья рекомендуем использовать личное оборудование для плавания (перчатки, ласты, очки, резиновую шапочку).
- 8.16. В зону бассейна запрещено приносить стеклянную посуду.
- 8.17. Убирайте после себя место занятий и отдыха.

- 8.18. Покидая зону бассейна просьба забирать клубные полотенца с собой и не оставлять их на шезлонгах.
- 8.19. Во избежание несчастных случаев дети до 12 лет находятся на территории бассейна только под присмотром родителей.
- 8.20. Посещение детьми в возрасте до 12 лет турецкой бани и финской сауны разрешено только в сопровождении взрослых.
- 8.21. В период с 18:00 до 21:30 подводное плавание, в том числе с использованием маски и ласт в чаше бассейна не разрешается.
- 8.22. Дети до 5 лет в бассейне находятся только в надувных нарукавниках.
- 8.23. Групповые занятия по аква-аэробике имеют приоритет занятиями перед занятиями по плаванию.
- 8.24. Нахождение в висячем положении на роллерных дорожках в бассейне запрещено.
- 8.25. Прием пищи и употребление напитков на территории бассейна ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 8.26. Использование маски для подводного плавания с конструктивным применением стекла ЗАПРЕЩЕНО.
- 8.27. Зона бассейна поделена на дорожки, на одной дорожке должны одновременно находиться не более 10 человек.
- 8.28. На дорожке следует входить в воду быстро, не стоять в зоне входа на дорожку.
- 8.29. Нырание с бортиков бассейна допускается только в глубокой части бассейна и под наблюдением и руководством инструктора или детского инструктора.
- 8.30. Захватывать друг друга в воде, подныривать друг под друга, пугать, плескаться водой в лицо, подавать ложные сигналы о бедствии ЗАПРЕЩЕНО.
- 8.31. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержитесь от посещения бассейна – это создает опасность для Вашего здоровья и здоровья окружающих Вас людей.
- 8.32. Почувствовав озноб, недомогание во время пребывания в воде следует немедленно выйти из воды и сообщить инструктору или обратиться к сотруднику кабинета функциональной диагностики.
- 8.33. Посещение бассейна в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО!
- 8.34. Использование пенящихся косметических средств ЗАПРЕЩЕНО.
- 8.35. Действия интимного характера на территории бассейна ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 8.36. Не рекомендуется женщинам посещать бассейн во время менструации.
- 8.37. Не рекомендуется плавать сразу после приема пищи, а также больших физических нагрузок.
- 8.38. Занятия по плаванию по продолжительности не должны быть более 40-50 минут.
- 8.39. В целях Вашей безопасности Клуб еженедельно в соответствии с графиком уборки производит санитарную обработку бассейна. Кроме этого, в зоне бассейна могут производиться внеплановые ремонтные работы. Во время вышеперечисленных работ посещение зоны бассейна ЗАПРЕЩЕНО.
- 8.40. Работа на гипоксию (дыхательные упражнения) с использованием оборудования осуществляется под четким руководством тренера. Самостоятельные упражнения запрещены.
- 8.41. Во время проведения инструктором групповых занятий, запрещено ходить перед инструктором, мешать проведению урока.
- 8.42. Персональная тренировка с инструктором имеет преимущество перед самостоятельным занятием клиента.

## **9. Правила посещения групповых программ в бассейне**

- 9.1. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж. Также рекомендуем посещение занятий, соответствующие Вашему уровню подготовки.
- 9.2. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, так как это опасно для Вашего здоровья.
- 9.3. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 9.4. Обязательным является бережное отношение Членов Клуба к оборудованию.
- 9.5. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупредите Вашего персонального тренера об отмене занятия. В случае отсутствия предупреждения об отмене занятия инструктор вправе засчитать занятие как проведенное. В случае несвоевременного предупреждения оплата за данное занятие не возвращается.
- 9.6. Занятие в Студиях проходят по предварительной записи.
- 9.7. Члены Клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
- 9.8. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены Клуба участвуют на свой страх и риск. Клуб не несет ответственности за вред причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба при несоблюдении рекомендаций Инструкторов и сотрудника кабинета функциональной диагностики.
- 9.9. На групповые занятия в зоне бассейна не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за их сохранность Клуб ответственности не несет.
- 9.10. Члены Клуба обязаны беспрекословно выполнять указания инструктора и сотрудников кабинета функциональной диагностики.

### **Правила посещения турецкой бани:**

- 9.11. Температура в турецкой бане находится в пределах 40-47С
- 9.12. Влажность в турецкой бане находится в пределах 75-100%
- 9.13. Внимание! Подача пара осуществляется через сопло, расположенное под сиденьем. Во избежание получения ожога от воздействия струи пара, не прислоняйтесь к местам выхода пара.
- 9.14. Не оставляйте внутри турецкой бани детей без присмотра родителей.
- 9.15. Для проведения дезинфекции турецкая баня закрывается на технические перерывы согласно графика ежедневной уборки Клуба.
- 9.16. Пользование бассейном после турецкой бани без приема душа НЕ разрешается.

### **Правила посещения финской сауны:**

- 9.17. Температура в сауне в пределах 60-90С
- 9.18. Влажность в сауне в пределах 26-39%
- 9.19. Температура нагрева камней достигает 280С
- 9.20. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью камней – это может вызвать сильные ожоги.
- 9.21. Перед входом в сауну снимайте обувь
- 9.22. Не накрывайте каменку посторонними предметами – это может привести к пожару
- 9.23. Запрещается плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы
- 9.24. Не оставляйте внутри сауны детей до 16 лет без присмотра родителей
- 9.25. Запрещается пользоваться косметическими средствами (аромасла, скрабы, крема, маски и т.п.). Находиться в сауне в обнаженном виде, сушить волосы и одежду ЗАПРЕЩЕНО. Используйте полотенца, стелите их на скамью.
- 9.26. Внимание! Слишком долгое пребывание в сауне вызывает повышение температуры тела, обезвоживание организма, сгущение крови и затруднение кровотока – это может быть опасно для Вашего здоровья.

### **Правила посещения Бассейна детьми**

- 9.27. Перед посещением бассейна обязательно примите душ без купальных костюмов! Используйте мыло и губку.
- 9.28. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, плавательной шапочки и специальной сменной обуви.
- 9.29. Посещение бассейна детьми (от 0,5 до 3-х лет) без специальных трусиков-подгузников ЗАПРЕЩЕНО!
- 9.30. На территории бассейна дети должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе.
- 9.31. Во избежание несчастных случаев дети до 12 лет находятся на территории бассейна только под присмотром родителей. Дети в возрасте до 7 лет находятся в чаше бассейна только совместно с родителями.
- 9.32. Не разрешается бегать по территории бассейна, прыгать с бортика, подавать ложные сигналы о бедствии, громко кричать.
- 9.33. В случае неадекватного поведения со стороны ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает дискомфорт окружающим людям, сотрудник Клуба вправе требовать от родителей и/или сопровождающего лица покинуть территорию бассейна вместе с ребенком.
- 9.34. Посещение детьми турецкой бани или финской сауны в возрасте до 12 лет разрешено только в сопровождении родителей.
- 9.35. При подозрении на наличие у ребенка острого и/или хронического инфекционного и/или кожного заболевания посещение бассейна ЗАПРЕЩЕНО. При несоблюдении данного правила Клуб оставляет за собой право временно отстранить ребенка от посещения Детского Клуба до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист).
- 9.36. При отсутствии у Вашего ребенка навыков плавания рекомендуем обучение под контролем персонального инструктора бассейна.
- 9.37. В случае проведения детских соревнований в бассейне, в рамках внутриклубных мероприятий, родителям запрещено находиться в зоне бассейна в уличной обуви.
- 9.38. Не разрешается нахождение детей в возрасте до 7 лет в пределах обозначенной дорожки для плавания в период с 18:00 до 22:00 часов (кроме групповых уроков).
- 9.39. Рекомендуется посещать бассейн не менее чем через час после приема пищи.
- 9.40. Соблюдайте правила санитарии и гигиены в зоне бассейна.

### **10. Правила посещения залов групповых программ**

- 10.1. В целях обеспечения вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях на групповых программах настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж в соответствующем подразделении и первичный осмотр в кабинете функциональной диагностики.
- 10.2. Во избежание травм и для комфортных ощущений, посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.
- 10.3. Перед началом занятия Инструктор Клуба проводит вводную часть (инструктирует Членов Клуба о структуре занятия, уровню сложности, базовой технике, особенности занятия). В случае отсутствия у Членов Клуба уровня подготовки необходимого для выполнения данной программы, Инструктор Клуба вправе не допустить его к занятиям.
- 10.4. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписание вносятся Клубом в одностороннем порядке.
- 10.5. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 10.6. Рекомендуемая частота посещения занятий 3-5 раз в неделю, в зависимости от уровня Вашей подготовки.
- 10.7. Внимательно относитесь к рекомендациям сотрудника кабинета функциональной диагностики. Не рекомендуется выполнять упражнения, к которым у вас противопоказания.
- 10.8. При плохом самочувствии, высоком/низком давлении, головных болях, температуре, в постболезненном периоде посещение интенсивных групповых занятиях нежелательно.
- 10.9. Также интенсивные тренировки не рекомендованы после 22:00
- 10.10. Если вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, так как это опасно для Вашего здоровья.
- 10.11. Посещайте групповые занятия в специальной сменной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.
- 10.12. Для эффективного теплообмена при интенсивных занятиях рекомендуем использовать короткую спортивную форму (майка без рукавов и шорты).
- 10.13. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

- 10.14. Соблюдайте специфические этические правила групповых занятий, располагайтесь по залу в шахматном порядке, не стремитесь занять место ближе к инструктору, перекрывая при этом поле зрения других занимающихся, не расставляйте оборудование, бросая его с шумом на пол или при возвращении на место, не переворачивайте штанги любого веса в вертикальное положение, приносите на занятия полотенца, кладите их на степы и маты при выполнении упражнений в положении лежа, не кладите клубные браслеты на пол рядом с собой во время занятий, отключайте звуковые сигналы мобильных телефонов, отвечайте на вопросы инструктора. Нельзя собирать или разбирать оборудование до полного окончания группового класса.
- 10.15. Перед посещением занятий очищайте лицо от макияжа во избежание аллергических реакций на активные компоненты косметики.
- 10.16. Постарайтесь исключить разговоры во время групповых занятий
- 10.17. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
- 10.18. Для Вашего здоровья не рекомендуется посещать подряд более двух групповых программ.
- 10.19. Просьба убирать за собой после занятий оборудование и предметы личного пользования.
- 10.20. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.
- 10.21. Запрещается посещение взрослых групповых программ детям, не достигшим возраста 14 лет.
- 10.22. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.
- 10.23. Занятия в Студиях проходят по предварительной записи, которая осуществляется на рецепции Клуба.
- 10.24. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупредите Вашего персонального тренера об отмене занятия. В случае несвоевременного предупреждения оплата за данное занятие не возвращается.
- 10.25. Использование мобильных телефонов во время занятий не допускается.
- 10.26. Занятия в уличной или грязной обуви ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 10.27. Членам Клуба не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.
- 10.28. Члены Клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
- 10.29. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздерживайтесь от посещения групповых программ до полного выздоровления – это создает опасность для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
- 10.30. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены Клуба участвуют добровольно на свой страх и риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба при несоблюдении рекомендаций Инструкторов Клуба и сотрудников кабинета функциональной диагностики.
- 10.31. На групповые занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за их сохранность Клуб ответственности не несет.
- 10.32. Вопросы Членов Клуба, касающиеся составления расписания, принимаются фитнес-директором в письменном виде.

#### **Самостоятельные занятия в залах групповых программ**

- 10.33. Залы групповых программ открыты во время работы Клуба. Самостоятельные занятия разрешены в свободное время от групповых занятий, персонального тренинга и санитарной обработки. При этом клиенту не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой. При посещении зала бокса используйте свои бинты, перчатки, щитки для работы на мешках, лапах, макиварах. Запрещено выполнять опасные технические элементы (броски, махи ногами) вблизи зеркал, окон. Запрещено устраивать поединки.
- 10.34. В случае проведения в зале персональной тренировки, клиенты могут воспользоваться другим свободным залом.
- 10.35. Зал Пилатеса используется для детских программ, студий и преимущественно персональных занятий. Таким образом, занятия в зале Пилатеса проводятся с персональным тренером, который обязан заблаговременно забронировать время тренировки.
- 10.36. Зал Сайкла не используется для самостоятельных занятий.
- 10.37. В Зале Бойцовского клуба использование ринга возможно только при проведении персональной тренировки с тренером, при проведении занятий согласно расписания или при покупке услуги «Судья» (см. общий прайс клуба).
- 10.38. Самостоятельные занятия в тренажерном зале, термины
- 10.39. Клиенты вправе заниматься в любое удобное для них время, во время работы Клуба.
- 10.40. Клиенты могут пользоваться услугами инструкторов тренажерного зала: помощь, консультация, разъяснение, инструктаж, персональная тренировка (ПТ/Сплит).
- 10.41. Длительность занятий клиентов в тренажерном зале не ограничена.
- 10.42. Клиенты, занимающиеся с персональным тренером, имеют преимущество при занятиях на оборудовании, предусмотренном специально разработанной программой персональной тренировки.
- 10.43. Вводная персональная тренировка – это ознакомление с оборудованием Клуба, техникой безопасности, правилами поведения в Клубе, а так же информирование о дополнительных услугах.
- 10.44. Студия – занятие, предназначенное для более углубленного изучения программы. Отличается от группового урока методами ведения урока, включает этап детального разъяснения, а также отработки отдельных элементов/техник. Формат 55 мин. Проводиться за дополнительную плату.
- 10.45. Групповое занятие – это программа, заявленная в расписании, свободная для посещения Членами Клуба. Занятие ведется в группе, под руководством 1-2 инструкторов, продолжительностью от 30 до 55 минут в зависимости от формата, обозначенного в расписании.
- 10.46. Персональная тренировка (П.Т., в том числе Сплит) – занятие с персональным тренером по выбранной инструктором и Клиентом Клуба (в случае Сплит – занятие с 2 людьми) индивидуальной программе в течении 55 минут. Проводиться за дополнительную плату. Персональные тренировки проводятся после предварительной оплаты.



## 11. Правила посещения детского центра

- 11.1. Общие правила
  - 11.1.1. В соответствии со ст.63 СК РФ родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.
  - 11.1.2. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Клуба, за исключением времени нахождения детей в Детском Центре, посещения групповых программ с инструктором и персональных тренировок.
  - 11.1.3. Инструктор детского центра осуществляет присмотр за детьми. Инструктор детского центра не производит гигиенических процедур и образовательных программ.
  - 11.1.4. Дети до 2-х лет находятся в детском центре с сопровождающим лицом или при оплате услуги «Baby-Sitter».
  - 11.1.5. При посещении территории Клуба с детьми в возрасте до 7 лет ведите их за руку, не отпускайте от себя в опасных зонах Клуба (бассейн, лестницы и т.д.).
  - 11.1.6. На групповые уроки, проводимые вне территории Детского центра, родители обязаны привести и забрать ребенка в установленное время.
  - 11.1.7. Дети до 12 лет могут посещать Фитнес-Клуб только в сопровождении родителей или уполномоченных лиц не моложе 18 лет.
  - 11.1.8. В случае установления факта нахождения детей на территории фитнес-клуба в возрасте до 12 лет при отсутствии родителей или сопровождающих лиц в фитнес-клубе, Клуб вправе расторгнуть договор с законным представителем ребенка в одностороннем порядке.
  - 11.1.9. Родители могут воспользоваться дополнительной услугой «Baby-Sitter», которая позволяет нахождение ребенка до 12 лет на территории Клуба без родителей или сопровождающих лиц, но непосредственно под присмотром инструктора Детского центра по предварительной договоренности. Данная услуга оплачивается дополнительно согласно действующему прейскуранту Клуба.
  - 11.1.10. В случае установления факта нахождения ребенка до 7 лет на территории Клуба без присмотра родителей или сопровождающих лиц, сотрудники Клуба имеют право подвесить чек на услугу «Baby-Sitter», а клиент Клуба (родитель ребенка) обязан оплатить данную услугу в течении 1 (одного) дня.
  - 11.1.11. Детский Клубный браслет дает право использовать тренировочные зоны и посещать групповые занятия Клуба по расписанию Детского центра и в соответствии с настоящими Правилами.
  - 11.1.12. Использование детьми до 14 лет тренировочных зон и посещение групповых программ, не предусмотренных Правилами Детского центра, не разрешается.
  - 11.1.13. Дети старше 12 лет могут посещать Клуб самостоятельно, при наличии письменного заявления от родителей. При этом соблюдение ребенком настоящих Правил является обязательным.
  - 11.1.14. Дети с 2-х до 14-ти лет обязаны предоставить справку о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства ребенка, после чего ребенок оформляется в Детский центр.
  - 11.1.15. При наличии у ребенка какого-либо заболевания, требующего периодического приема лекарственных препаратов, а также при наличии риска экстренных ситуаций, связанных с данным заболеванием, родители обязаны письменно заявить об этом при заполнении анкеты, с указанием названия препаратов и используемых дозировок. Кроме того, данная информация должна быть озвучена при каждом посещении ребенка дежурному инструктору Детского центра. За достоверность предоставляемой в личной карте информации родители несут персональную ответственность.
  - 11.1.16. При неадекватном поведении ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает неудобства и/или дискомфорт для других детей и взрослых, родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка из Клуба. В случае если данные ситуации носят систематический характер Клуб вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке.
  - 11.1.17. Мы рекомендуем приводить на занятия соответствующие возрасту ребенка. Возрастные ограничения указываются в описании уроков. Правила посещения групповых занятий детьми регулируются иными пунктами настоящих Правил.
  - 11.1.18. Мы советуем одевать детей в удобную спортивную одежду. ЗАПРЕЩЕНО переодевать мальчиков старше 5 лет в женской раздевалке, а девочек в мужской раздевалке.
  - 11.1.19. Родители или сопровождающие лица обязаны привести ребенка, раздеть, переодеть, расписаться в журнале посещений и забрать ребенка не более чем через 3 часа.
  - 11.1.20. Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование Детского центра, вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками Детского центра и требовать изменения форматов уроков групповых занятий.
  - 11.1.21. Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.
  - 11.1.22. При подозрении на наличие у ребенка острого и/или хронического инфекционного и/или кожного заболевания посещение Детского центра запрещено. При несоблюдении данного правила Клуб оставляет за собой право временно отстранить ребенка от посещения Детского центра до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист, педиатр), которые будут определены Клубом.
  - 11.1.23. При наличии у детей признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания посещение Детского центра не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб вправе временно отстранить от посещения Клуба до полного выздоровления или после проведения консультации специалиста (дерматолога, инфекциониста, педиатра), которые будут определены Клубом.
  - 11.1.24. Режим работы Детского центра изменяется в зависимости от расписания Клуба в выходные и праздничные дни и в летний период.
- 11.2. Специальные правила
  - 11.2.1. Мы приглашаем детей в Детский центр в будние дни с 10:00 до 21:00 часов, в выходные с 10:00 до 21:00.
  - 11.2.2. Привести и забрать ребенка должен один и тот же человек.

- 11.2.3. В Детский центр приглашаются дети с 0,5 до 13 лет (включительно).
- 11.2.4. Ребенок до 2-х лет в Детский центр без сопровождения взрослого НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.
- 11.2.5. Переоденьте ребенка в удобную одежду и сменную обувь. Нахождение ребенка без обуви в Детском клубе ЗАПРЕЩЕНО.
- 11.2.6. Приносить продукты питания и собственные игрушки в Детский центр ЗАПРЕЩЕНО!
- 11.2.7. Переодевать ребенка, менять подгузники следует только в специально отведенных для этого местах (раздевалка, туалет)
- 11.2.8. При посещении групповых занятий переоденьте ребенка в спортивную обувь (кроме шлепанцев и домашних туфель).
- 11.2.9. Нам необходимо знать где Вас искать, поэтому оставляя ребенка, необходимо оставлять информацию дежурному инструктору о месте Вашего нахождения и номер Вашего телефона.
- 11.2.10. Сообщите пожалуйста все индивидуальные особенности ребенка, отличительные черты его характера и его предпочтения.
- 11.2.11. Первое время навещайте ребенка, помогая адаптироваться к новой среде.
- 11.2.12. Время непрерывного пребывания ребенка в Детском центре – не более 3-х часов.
- 11.2.13. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба дети участвуют по собственной воле, но только с согласия родителей и/или при непосредственном присутствии.
- 11.2.14. Родители вправе приобрести Клубный браслет за 30% стоимости базовой взрослой карты для сопровождающего лица (няни, гувернантка), которая дает право посещения Детского центра и бассейна клуба только вместе с ребенком.
- 11.2.15. Правила посещения Бассейна регулируются разделом 9 **Правила посещения Бассейна детьми**
- 11.2.16. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 10 лет, в тренажерном зале запрещено. Дети от 10 до 12 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или сопровождении персонального тренера. Дети старше 12 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с фитнес-директором.

## **12. Правила посещения клуба сопровождающими лицами**

- 12.1. Дети в возрасте до 12 лет обязаны посещать Клуба в сопровождении родителей либо иных лиц (на основании заявления родителей об уполномоченном сопровождающем лице).
- 12.2. Сопровождающие лица, не имеющие Клубного браслета, обязаны находиться на территории Клуба (холл главной рецепции) в течении всего времени проведения занятий, тренировок с сопровождающим лицом.
- 12.3. Сопровождающие лица, имеющие Клубные браслеты для няни и гувернантки, могут свободно находиться на территории Клуба совместно с сопровождающим лицом, переводить его с одной тренировочной площадки на другую.
- 12.4. На сопровождающих лиц, имеющих Клубные браслеты, распространяется действие настоящих правил.

## **13. Заключительные положения**

- 13.1. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие правила. Новые правила вступают в силу для Членов Клуба с момента размещения последних на рецепции Клуба и на официальном сайте Клуба.
- 13.2. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим правилам, разрешаются путем переговоров между Клубом и Членами Клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Клуба.
- 13.3. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил регулируется действующим законодательством Российской Федерации.
- 13.4. Клуб вправе запрашивать в официальном порядке информацию о клиентах в международных, федеральных и краевых правоохранительных и иммиграционных органах с целью недопущения его на территорию лиц, чье присутствие, поведение и иные действия могут вызвать негативное отношение других клиентов или подвергнуть их опасности.

## **14. Адрес клуба**

660099, Россия, г. Красноярск, ул. Республики, 47  
ФК «Level UP» (ИП Провоторов Александр Владимирович)  
Тел. 222-77-77  
[www.level-up.fit](http://www.level-up.fit)

