

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ ФИТНЕС-КЛУБА «Zfit»

Раздел 1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила (далее – Правила) регулируют отношения между потребителем - лицом, имеющим намерение заказать или приобрести либо заказывающим, приобретающим и использующим услуги исключительно для личных, семейных и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности (далее – Посетитель) и Обществом с ограниченной ответственностью «Санаторий «Заполярье» (далее – Исполнитель), оказывающим Посетителям услуги на территории фитнес-клуба (далее – ФК).

1.2. Фитнес-клуб «Zfit» - это многофункциональный спортивный объект, расположенный по адресу: Российская Федерация, Краснодарский край, город Сочи, ул. Пирогова, д. 10.

1.2.1. К территории ФК относятся:

- аква-зона, включающая в себя: детский водный городок с бассейном приводнения, интерактивные водные аттракционы, детский бассейн, ванны –джакузи, рекреационный бассейн для взрослых, плавательный бассейн для взрослых;
- термальный комплекс: сауны, бани, души «впечатлений», контрастная ванна (купель), ледогенератор;
- зона оказания услуг общественного питания: спортивный бар;
- медицинский кабинет (медпункт);
- 2 тренажерных зала;
- 2 сквош-корта;
- 2 зала групповых программ;
- универсальный спортивный зал;
- санитарно-гигиенические зоны (раздевалки и кабины для переодевания, скамьи, персональные шкафчики для одежды и личных вещей, душевые и санузлы);
- зона «Ресепшен» с ККТ для оплаты дополнительных услуг;
- общественные зоны с местами для отдыха;
- открытые игровые площадки;
- кабинет фитнес-тестирования.

1.3. Настоящие Правила являются обязательными для всех без исключения Посетителей, находящихся на территории ФК. Посетитель обязан внимательно ознакомиться с настоящими Правилами. Получение электронного ключа-карты и именной карты гостя является подтверждением того, что Посетитель ознакомлен с настоящими Правилами, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать, неся риск неблагоприятных последствий в случае их нарушения.

1.3.1. При посещении ФК организованной группой лиц, ответственность за соблюдение настоящих правил всеми членами группы несет руководитель группы.

1.3.2. При посещении ФК детей до 18 лет, ответственность несут родители или сопровождающее лицо, старше 18 лет.

1.3.3. Участники корпоративного договора (договора с юридическим лицом) имеют статус Посетителя и обязаны выполнять данные правила.

1.3.4. При оформлении опции «Гостевой визит», гость получает статус Посетителя и обязан выполнять данные правила.

1.4. Правила ФК, инструкции (правила) по пользованию инвентарем, оборудованием, водными аттракционами, информационные/запрещающие знаки, пиктограммы, установленные на территории ФК составлены в соответствии с нормативными требованиями и иными правовыми актами Российской Федерации.

1.5. Ответственность за последствия, возникшие на территории ФК вследствие незнания и/или несоблюдения настоящих Правил и/или инструкций (правил), пиктограмм, установленных на территории ФК несет Посетитель.

1.6. Информация о фирменном наименовании, местонахождении, режиме работы Исполнителя, номера телефонов экстренных служб размещены на информационном стенде, расположенном в зоне «Ресепшен» ФК, в удобном для ознакомления месте и на стойке администраторов ФК. На информационном стенде и стойке администраторов также размещены перечень услуг, Прейскурант на оказываемые услуги, настоящие Правила, Книга отзывов и предложений, иная необходимая в соответствии с законодательством Российской Федерации информация.

1.7. Настоящие Правила устанавливают порядок обслуживания (оказания услуг) Посетителей ФК, предъявляемые к Посетителям обязательные требования безопасности, гигиены и прочие требования, права, обязанности и границы ответственности ФК и Посетителей, условия продажи дополнительных услуг, запреты на посещение ФК, правила посещения ФК несовершеннолетними лицами, правила пользования раздевалкой, шкафчиками и душевыми, требования и рекомендации по применению купальных костюмов, правила поведения на водных аттракционах и в бассейнах, правила посещения термального комплекса, правила посещения зоны общественного питания, правила посещения тренажерных залов и залов групповых программ, открытых площадок, порядок

предоставления Посетителям первой доврачебной помощи, а также порядок действий Посетителей при возникновении чрезвычайных ситуаций.

2. Режим работы. Общие правила посещения ФК. Порядок оплаты услуг.

2.1. Режим работы ФК с 8:00 - 22:00 часов.

2.2. Информация о часах работы ФК, а также часах пользования услугами ФК по зонам доступа, расписание работы водных аттракционов размещена в Сервисном центре и на рецепции ФК и на официальном сайте ФК.

2.3. Видео и фото съемка на территории ФК разрешена по согласованию с Исполнителем.

2.4. На объекте ведется видеонаблюдение, за исключением: зон санузлов и душевых, индивидуальных кабинок для переодевания, раздевалок 2 этажа.

2.5. Оформление и оплата услуг ФК осуществляется в Сервисном центре ООО «Санаторий «Заполярье» и на стойке «Ресепшен» ФК, сотрудники которого консультируют по видам и категориям абонементов и условиями их приобретения.

2.6. Для изготовления клубной карты/абонемента на услуги ФК Посетитель предоставляет в Сервисный центр или на стойку «Ресепшен» ФК документ удостоверяющий личность и возраст Посетителя, фотографию 3 x 4 см.

2.7. После оплаты услуг для Посетителя ФК оформляются именная карта гостя и электронный ключ-карта, которые дают право прохода через турникет на территорию и в ФК.

2.8. В случае утери именная карта гостя и ключ-карта может быть восстановлена по письменному заявлению Посетителя. За изготовление новой карты взимается оплата согласно Прейскуранту.

2.9. Передача карты гостя и электронного ключа-карты третьему лицу запрещена.

2.10. Исполнитель по письменному заявлению Посетителя может приостановить оказание Услуг на условиях, определенных тарифным планом («Заморозка»). Предоставление Услуг возобновляется по истечению указанного в заявлении срока. В случае приостановки оказания Услуг срок действия Клубной карты/абонемента автоматически продляется на срок приостановки оказания Услуг указанном в заявлении. Условия настоящего пункта не распространяются на тарифные планы, не содержащие услуги «Заморозка».

2.11. Посетитель может оформить опцию «Гостевой визит» в Сервисном центре Санатория с 8:00 – 20:00 часов при личном присутствии Посетителя и его гостя, и при наличии документа, удостоверяющего личность гостя. Условия настоящего пункта не распространяются на тарифные планы, не содержащие опции «Гостевой визит».

2.12. Посетитель может воспользоваться опцией «Рассрочка платежа». Условия настоящего пункта не распространяются на тарифные планы, не содержащие опции «Рассрочка платежа».

2.13. Для получения ключа от индивидуального шкафчика, пользованием услугами Проката, открытым игровыми площадками, полотенцами Посетитель обязан предоставить администратору рецепции ФК персональную карту гостя. По окончании услуги – вернуть имущество ФК.

2.14. Для Посетителей за отдельную плату предлагаются Дополнительные услуги согласно утвержденному Прейскуранту.

2.15. Стоимость Дополнительных услуг, а также их продолжительность, может быть изменена в одностороннем порядке Исполнителем.

2.16. Оплата дополнительных услуг ФК осуществляется за наличный и безналичный расчет в кассы, расположенные на рецепции ФК и в Сервисном центре при 100% предоплате услуги в соответствии с Прейскурантом. Залоговая стоимость услуг вносится в рублях, наличными денежными средствами.

2.17. Во время проведения групповых или персональных занятий с инструкторами/тренерами ФК, зоны, предназначенные для этих занятий/мероприятий, могут быть ограничены Исполнителем для самостоятельных занятий Посетителями.

2.18. Залы групповых программ, сквош-залы, теннисный корт имеют ограничение по количеству занимающихся. Предварительная запись на посещение данных спортивных объектов проводится администраторами на рецепции ФК или по телефону: +7 (862) 259-12-59.

2.19. Предварительная запись на индивидуальное занятие проводится администраторами на рецепции ФК по согласованию с инструктором/тренером.

2.20. Посетитель вправе перенести время оказания дополнительной услуги или отказаться от забронированной услуги не позднее, чем за три часа до зарезервированного времени начала ее оказания.

2.21. В случае опоздания на индивидуальное занятие время проведения занятия сокращается на время опоздания.

2.22. Посетители могут пользоваться услугами только инструкторов/тренеров ФК.

2.23. В случае дождя, сильного ветра, температуры воздуха выше 25 *С или ниже минус 15 *С и других неблагоприятных погодных явлений, занятия/мероприятия Посетителей на открытом воздухе могут быть отменены Исполнителем. Информация об ограничениях предоставляется на рецепции ФК.

2.24. При возникновении у Посетителя вопросов относительно порядка использования карты гостя, электронного ключа-карты, и иных услуг он может обратиться к персоналу Сервисного центра или на рецепцию ФК.

Раздел 3. Запрет на посещение ФК.

- 3.1. Правом на посещение ФК обладают лица всех возрастных категорий, кроме исключений, предусмотренных настоящими Правилами.
- 3.2. Посещение ФК запрещено:
- 3.2.1. Лицам с любыми заболеваниями, представляющими опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других Посетителей.
- 3.2.2. Лицам в состоянии алкогольного опьянения, а также лицам, находящимся под воздействием наркотических, психотропных или иных одурманивающих веществ.
- 3.2.3. С животными, птицами, рептилиями и т.д.
- 3.2.4. Детям до 18 лет без сопровождения родителей или сопровождающего лица, старше 18 лет.
- 3.3. Посетители обязаны соблюдать и иные запреты (ограничения), предусмотренные настоящими Правилами.

Раздел 4. Общие правила поведения Посетителей на территории фитнес-клуба «Zfit»

4.1. Ограничения для Посетителей:

4.1.1. На территорию ФК запрещается:

- проносить изделия из стекла, все виды оружия, в том числе: огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- осуществлять прием пищи и напитков в местах на то не отведенных, в том числе, в раздевалках, зонах отдыха ФК;
- залезать на ограждения платформ, террас, взбираться на трубы и поручни, кататься на перилах, лазить по стальным конструкциям;
- входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования,
- нарушать общепринятые нормы поведения, морали и нравственности;
- мусорить и нарушать санитарное состояние ФК;
- пользоваться услугами ФК в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, либо под воздействием психотропных и иных одурманивающих веществ;
- во избежание падений и травм - бегать, кричать, толкаться, свистеть, без надобности звать на помощь, вводя в заблуждение персонал;
- курить (в т. ч. электронные сигареты), употреблять алкогольные напитки, допинговые вещества и неразрешенные медикаменты;
- лить воду или другую жидкость на электрические установки, находящиеся на территории ФК;
- игнорировать инструкции и правила пользования аттракционами, банями, тренажерами и иным оборудованием, размещенных в помещениях ФК;
- самостоятельно пользоваться бассейнами Посетителям, не владеющим навыками плавания;
- приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в ФК и по согласованию с Исполнителем;
- самостоятельно использовать аппаратуру ФК, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели, музыкальную аппаратуру: изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей, громкость звукового сопровождения;
- ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели;
- использовать жевательную резинку вовремя фитнес занятий;
- пользоваться мобильным телефоном в звуковом режиме во время самостоятельных и групповых занятий с инструктором/тренером ФК;
- использовать парфюмерию, мази, гели и др. косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер ФК;
- продолжать занятия с использованием неисправного, сломанного оборудования, инвентаря;
- передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из залов инвентарь, а также предметы мебели;
- самостоятельно заниматься в залах и находиться в помещениях ФК во время технического перерыва, используемого персоналом для уборки или установки, демонтажа оборудования, инвентаря;
- резервировать или использовать не по назначению тренажеры, оборудование и инвентарь, лежаки в зоне бассейна на время продолжительного отсутствия (более 1 часа);
- заниматься в помещениях ФК, не предназначенных для организации и проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий;
- оставлять собственный инвентарь на хранение без согласия Исполнителя;
- передавать абонемент/клубную карту, средства идентификации, ключи от шкафчиков, инвентарь и т.д. третьим лицам;

- самостоятельно размещать на территории ФК надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в т. ч. предпринимательскую;
- собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни посетителей и сотрудников ФК;
- проводить индивидуальные занятия/тренировки для других посетителей ФК.

4.1.2. Категорически запрещено:

- оставлять детей без присмотра;
- любые виды дискриминации и проявления неуважения на почве различий по национальности, вероисповеданию, возрасту, социальному положению или другим признакам.

4.2. Посетитель обязан:

- 4.2.1. Перед заключением договора возмездного оказания услуг/оплатой посещения ФК внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и действующими тарифами.
- 4.2.2. При первичном посещении ФК предоставить полную и точную информацию о состоянии своего здоровья.
- 4.2.3. Незамедлительно сообщить инструктору/тренеру или любому персоналу ФК об ухудшении (даже незначительном) самочувствия во время пребывания на спортивном объекте.
- 4.2.4. Соблюдать настоящие Правила, требования инструкторов, указания и инструкции (пиктограммы) размещенные на территории ФК.
- 4.2.5. Выполнять требования персонала ФК в отношении обеспечения безопасности, поддержания порядка и чистоты на территории ФК.
- 4.2.6. В случае непредвиденных чрезвычайных или экстренных ситуаций незамедлительно покинуть территорию ФК.
- 4.2.7. Посетители, которые не умеют плавать, обязаны надеть специальные жилеты для плавания и самостоятельно оценить степень риска и возможные последствия; уважительно относиться к другим Посетителям.
- 4.2.8. Бережно относиться к имуществу ФК и третьих лиц.
- 4.2.9. Покинуть помещения ФК до наступления времени окончания его работы.

4.3. Посетитель имеет право:

- 4.3.1. Получать информацию об оказываемых услугах, дополнительных услугах, тарифном плане, Правилах ФК, правилах пребывания в Санатории, пропускном и внутри объектовом режимах.
- 4.3.2. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями тарифного плана и Прейскуранта.
- 4.3.3. На оказание первой доврачебной помощи.

4.4. Рекомендации Посетителям:

- 4.4.1. До начала посещения ФК, пользования фитнес-услугами пройти консультацию терапевта/педиатра для получения рекомендаций по допустимому для него уровню физических нагрузок, отсутствию/наличию противопоказаний по состоянию здоровья.
 - 4.4.2. Для составления программы мероприятий в тренажерном зале, бассейне, спортивных залах пройти первоначальный инструктаж, ознакомиться с техникой безопасности при использовании оборудования, с правильной техникой выполнения упражнений, получения необходимых начальных знаний и навыков для последующих занятий.
 - 4.4.3. До посещения мероприятий в форме групповых занятий с инструктором получить специальный инструктаж (групповые занятия представляют собой занятия, проводимые инструктором, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия, регламентируемые расписанием).
 - 4.4.4. Во время фитнес-занятий употреблять воду для поддержания в организме водно-солевого баланса, а также иметь при себе полотенце.
 - 4.4.5. При наступлении беременности сообщить инструктору/тренеру объекта для рекомендации специальных программ.
- 4.5. Посетителям не рекомендуется пользоваться услугами ФК:
- 4.5.1. При наличии украшений и ювелирных изделий, которые могут нанести вред самим Посетителям и/или инвентарю ФК.
 - 4.5.2. Лицам с грудными детьми.
 - 4.5.3. Лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорсодержащим элементам.

Раздел 5. Права и обязанности Исполнителя.

Исполнитель обязуется обеспечивать надлежащее качество оказываемых услуг в ФК, функционирование оборудования и инвентаря.

5.1. Исполнитель вправе:

- 5.1.1. Устанавливать перечень, продолжительность, стоимость услуг/дополнительных услуг.
- 5.1.2. Устанавливать и изменять в одностороннем порядке, Программу, режим работы ФК или отдельных его частей, осуществлять замену инструктора.

- 5.1.3. Привлекать третьих лиц для оказания услуг/дополнительных услуг без согласия на то Заказчика.
- 5.1.4. Остановить (приостановить) без выплаты и/или предоставления Посетителю какой-либо компенсации работу ФК или отдельных его частей в случаях: генеральной уборки (согласно требованиям СанПин), планово-предупредительного или текущего ремонта, технических перерывов, связанных с особенностями конструкции оборудования, аварийных ситуаций, не зависящих от Исполнителя, связанных с обеспечением безопасности Посетителей, при превышении норматива нахождения Посетителей на территории ФК, при возникновении форс-мажорных обстоятельств, к которым относятся стихийные бедствия, аварии оборудования и отключение электричества, забастовки, действия органов государственной власти и управления, или иных независящих от Исполнителя обстоятельств, делающих невозможным оказание услуг ФК.
- 5.1.5. В течение года полностью останавливать работу ФК для проведения технических и иных мероприятий не более 14 (четырнадцать) календарных дней в году.
- 5.1.6. Не допускать на территорию СОК лиц, не достигших 18 лет, без сопровождения совершеннолетних лиц.
- 5.1.7. Не допускать на территорию бассейнов и термального комплекса детей до трех лет без аквапамперсов.
- 5.1.8. Не впускать на территорию ФК лиц, которые не согласны соблюдать настоящие Правила и отказываются подписывать договор и производить оплату.
- 5.1.9. Удалить из ФК Посетителей, нарушающих настоящие Правила, не соблюдающих указания, расположенных на территории ФК предупредительных знаков, указанных на вывесках требований, не выполняющих указаний персонала. В таком случае денежные средства Посетителю возврату не подлежат.
- 5.1.10. В случае не предоставления Посетителем медицинской справки/выписки, содержащую рекомендации врача по допустимым физическим нагрузкам/ограничениям, Исполнитель вправе считать, что у Посетителя отсутствуют соответствующие противопоказания.
- 5.1.11. Исполнитель вправе в одностороннем порядке вычесть суммы из стоимости услуг, оплаченных Посетителем с пропорциональным уменьшением периода действия абонемента/клубной карты, в случае, если Посетитель отказывается производить выплаты сумм по возмещению ущерба/потери имущества ФК, предусмотренного Прейскурантом.

Раздел 6. Правила посещения фитнес-клуба «Zfit» несовершеннолетними лицами.

- 6.1. Лицо, ответственное за несовершеннолетних Посетителей, которые пришли вместе с ним, обязано обеспечить нахождение несовершеннолетнего Посетителя на территории бассейнов в спасательных жилетах.
- 6.2. При посещении ФК группой Посетителей, в состав которой входят несовершеннолетние дети, ответственность за соблюдение Правил посещения ФК несовершеннолетними лицами несет руководитель группы, старший группы.
- 6.2.1. Состав организованной группы детей, возрастом до 11 лет, которую сопровождает один руководитель группы, не должно превышать 6 чел.
- 6.2.2. Состав организованной группы детей, возрастом старше 11 лет, которую сопровождает один руководитель группы, не должно превышать 10 чел.
- 6.3. Детские спортивно-оздоровительные занятия проводятся в форме:
- 6.3.1. Групповых занятий по расписанию с учетом ограничений по возрасту. Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в расписание.
- 6.3.2. Индивидуальных занятий с инструктором/тренером по предварительной записи у администратора на стойке «Ресепшен» ФК.
- 6.4. С информацией о содержании занятия, расписании, стоимости услуг, записи, форме оплаты можно ознакомиться на информационных стендах Сервисного центра, стойке «Ресепшен» ФК, на сайте Исполнителя.
- 6.5. При проведении групповых занятий в фитнес-залах и бассейне присутствие родителей (доверенных лиц) разрешается по согласованию с тренером/инструктором, проводящим занятия.
- 6.6. Запреты (ограничения) при посещении тренажерного зала:
- 6.6.1. Детям до 10 лет посещение тренажерного зала запрещено.
- 6.6.2. Детям от 10 до 14 лет разрешается посещение только при проведении индивидуального занятия или при проведении группового занятия для данной возрастной категории.
- 6.6.3. Подросткам от 14 до 18 лет разрешается посещать тренажерный зал при проведении индивидуального занятия или при проведении группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей.
- 6.7. Запреты (ограничения) при посещении бассейнов:
- 6.7.1. Дети до 3 лет находятся в аква-зоне только при наличии аквапамперса.
- 6.7.2. Дети до 7 лет должны пользоваться детскими бассейнами, за исключением индивидуального занятия с инструктором/тренером в данной возрастной категории, которое может быть проведено на территории бассейна для взрослых.
- 6.7.3. Детям от 7 до 18 лет разрешается посещать бассейны для взрослых при проведении индивидуального занятия или группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей.
- 6.8. Дети, находясь на территории бассейна для взрослых, должны соблюдать следующие правила:
- 6.8.1. Не находиться на бортике без резиновой обуви с нескользкой подошвой обуви.

- 6.8.2. Не бегать по бортику.
- 6.8.3. Не прыгать с бортика в воду.
- 6.8.4. Не использовать джакузи для плавания, ныряния и игр.
- 6.8.5. Не подавать ложные сигналы бедствия, кричать.
- 6.8.6. Не совершать действия, которые могут помешать окружающим.
- 6.9. Не рекомендуется посещение ФК детьми в случаях, когда у ребенка:
 - 6.9.1. Насморк, кашель, болит горло, повышенная температура.
 - 6.9.2. Имеются признаки диареи.
 - 6.9.3. Имеются повреждения кожных покровов и слизистых.

Раздел 7. Требования и рекомендации по внешнему виду Посетителей. Форма одежды.

- 7.1. Для занятий в тренажерных, универсальном, залах групповых программ, сквош-кортах необходимо иметь предназначенную для этого чистую сменную обувь и одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта): футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки.
- 7.2. Для занятий на открытых игровых площадках необходимо иметь предназначенную для этого спортивную обувь и одежду: футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки. Для профилактики получения теплового/солнечного удара рекомендуем одевать головной убор.
- 7.3. В целях обеспечения личной безопасности категорически запрещается заниматься на спортивных объектах босиком, в носках, пляжных или домашних тапочках и т. п. исключение составляют специальные занятия (например, йога, пилатес, стретчинг, пляжный волейбол).
- 7.4. Одежда для занятий на спортивных объектах ФК должна быть чистой и опрятной.
- 7.5. Для посещения бассейнов и термального комплекса необходимо иметь купальный костюм и специальную (устойчивая и нескользящая) чистую сменную обувь для бассейна. Рекомендуем для женщин – синтетический открытый или закрытый купальник, для мужчин – синтетические плавки.
- 7.6. При посещении бассейнов наличие резиновой шапочки обязательны.
- 7.7. Посетителям запрещается находиться на спортивных объектах, аква-зоне, термальном комплексе в нижнем белье, в верхней одежде, без одежды, в том числе, детям.
- 7.8. Исполнитель предупреждает, что в процессе пользования услугами ФК спортивная одежда и обувь, купальные костюмы могут прийти в негодность. Претензии по этому поводу не принимаются. Стоимость одежды и обуви не возмещается.

Раздел 8. Правила посещения спортивных объектов фитнес-клуба «Zfit».

- 8.1. Правила посещения тренажерного зала:
 - 8.1.1. В целях собственной безопасности Посетителю необходимо пройти вводный инструктаж/вводную тренировку в тренажерном зале.
 - 8.1.2. Упражнения, в том числе с максимальными весами в тренажерном зале допускается выполнять строго с тренером/инструктором, проводящим занятие либо со страховкой.
 - 8.1.3. По окончании тренировки Посетитель обязан убрать за собой оборудование на место.
 - 8.1.4. Запрещено проходить в тренажерный зал с большими спортивными сумками и/или рюкзаками.
 - 8.1.5. При занятиях на тренажерах Посетитель обязан использовать полотенца.
 - 8.1.6. Мобильные средства связи Посетителя должны быть переведены на беззвучный режим и/или вибрацию.
 - 8.1.7. Посетитель обязан закончить тренировку за 30 мин. до закрытия тренажерного зала.
 - 8.1.8. При возникновении вопросов об использовании того или иного тренажера необходимо обращаться к дежурному инструктору.
- 8.2. Правила посещения спортивных залов (зала групповых программ, сквош-зала, универсального зала):
 - 8.2.1. Перед посещением группового занятия, Посетитель обязан пройти инструктаж в зале групповых программ с инструктором, проводящим занятие.
 - 8.2.2. Запрещено нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.
 - 8.2.3. Во избежание травм, соблюдение рекомендаций инструкторов касательно формы одежды и обуви обязательно.
 - 8.2.4. Групповые занятия проводятся по расписанию. На занятия необходимо приходиться по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут, дает право инструктору не допустить Посетителя на проводимое занятие.
 - 8.2.5. Во избежание травм, при употреблении воды, ставьте стаканы на специальные полки. Осторожней перемещайтесь по залу со стаканами в руках. О пролитой воде сразу же сообщайте тренеру/инструктору или сотруднику Клуба на рецепции.
 - 8.2.6. На групповых занятиях запрещено использовать собственную хореографию и оборудование без соответствующей команды тренера/инструктора, проводящего занятие.
 - 8.2.7. Места в залах групповых программ не резервируются.

8.2.8. Универсальный зал, сквош-залы могут быть использованы Посетителями для индивидуальных занятий под присмотром дежурного инструктора в свободное от групповых и персональных занятий время. В ином случае Посетитель должен освободить зал по просьбе инструктора, проводящего групповые или персональные занятия.

8.2.9. Все персональные занятия в залах являются дополнительной платной услугой и проходят по предварительной записи на рецепции ФК в соответствии с Прейскурантом на дополнительные платные услуги.

8.3. Правила посещения бассейнов:

8.3.1. В целях собственной безопасности перед первым посещением бассейна Посетитель должен пройти вводный инструктаж с инструктором бассейна.

8.3.2. Перед посещением бассейнов Посетитель обязан принять душ.

8.3.3. Длинные волосы должны быть собраны в плотный пучок/косичек.

8.3.4. Спуск в воду осуществляйте по трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.

8.3.5. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне), не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими посетителями бассейна.

8.3.6. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания.

8.3.7. Не допускается плавать на дорожке бассейна, на которой проводится групповое или персональное занятия с инструктором.

8.3.8. Если посетитель делает перерыв в ходе тренировки, он должен расположиться в углу дорожки с правой ее стороны, чтобы другие посетители бассейна могли спокойно выполнить разворот. Необходимо повернуться лицом в сторону дорожки для того, чтобы следить за действиями других посетителей бассейна и избежать столкновения, травм.

8.3.9. Запрещено останавливаться посередине дорожки.

8.3.10. При пересечении бассейна поперек (при смене дорожки или при движении к лестнице) необходимо подныривать под располагающимися в бассейне разделительными дорожками.

8.3.11. Во время плавания разрешено пользоваться плавательными досками.

8.3.12. Использование оборудования (надувные игрушки, ласты, колобашки, оборудование для аква-аэробики) возможно с разрешения дежурного инструктора, который в цепях соблюдения мер безопасности вправе отказать в его выдаче и использовании.

8.3.13. Запрещается использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

8.3.14. Для прыжка в воду пользуйтесь стартовыми тумбами.

8.3.15. Групповые занятия по аквааэробике проводятся по расписанию.

8.3.16. На занятия необходимо приходиться по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для здоровья.

8.3.17. Во время проведения групповых занятий, персональных тренировок, соревнований и других мероприятий в бассейне, зона для плавания может быть частично ограничена, либо недоступна.

8.3.18. Занятия в бассейне могут быть приостановлены на время проведения профилактических и санитарных работ.

8.3.19. Посетитель обязан за 30 минут до закрытия ФК покинуть территорию аква-зоны бассейна, принять душ, пройти в раздевалку для переодевания.

8.3.20. После выхода с аква-зоны бассейна посетитель принимает душ, выжимает купальную одежду, вытирается полотенцем и только после этого переходит в раздевалку.

8.3.21. При посещении бассейна запрещается:

- в раздевалках, душевых пользоваться аэрозолями и парфюмерией;
- бегать в бассейне;
- висеть на разделительных дорожках. Ложно звать на помощь. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела;
- прыгать в чашу бассейна с бортиков, плавать под водой с длительной задержкой дыхания без разрешения инструктора;
- пользоваться ластами без специального разрешения инструктора;
- справлять естественные надобности в воду бассейна;
- принимать пищу вне территории расположения столиков кафе;
- находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

8.3.22. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение Посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие Правила.

8.4. Правила посещения открытых спортивных площадок:

8.4.1. К занятиям на спортивных площадках допускаются Посетители в спортивной форме и в спортивной обуви на нескользящей подошве.

8.4.2. «Игровой час» на спортивных площадках составляет 55 минут. По истечении игрового времени Посетители обязаны собрать использованный инвентарь и уступить площадку другим посетителям.

8.4.3. Посетители обязаны использовать спортивное и иное оборудование по прямому назначению, и не передавать третьим лицам.

- 8.4.4. Все персональные занятия на площадках являются дополнительной платной услугой и проходят по предварительной записи на рецепции ФК в соответствии с Прейскурантом на дополнительные платные услуги.
- 8.4.5. Прокат спортивного инвентаря является дополнительной платной услугой и производится в соответствии с Прейскурантом и Положением о прокате в ФК.
- 8.4.6. Если Посетитель при получении оборудования и инвентаря в Прокат не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.
- 8.4.7. Посетители обязаны возместить ущерб за порчу или утерю спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с Прейскурантом.
- 8.5. Правила посещения площадки уличных тренажеров:
- 8.5.1. Перед использованием оборудования, установленного на территории площадки убедитесь в его исправности и отсутствии посторонних предметов.
- 8.5.2. Ознакомьтесь с информацией по каждому тренажеру и используйте спортивные снаряды по назначению.
- 8.5.3. Рекомендуем перед началом занятия проконсультироваться у врача.
- 8.5.3. На площадке запрещено:
- пользоваться оборудованием лицам младше 14 лет;
 - выполнять упражнения на неисправном тренажерном оборудовании;
 - выполнять упражнения на перекладине/турнике без страховки;
 - использовать в качестве подставки под перекладину камни и другие посторонние предметы;
 - использовать тренажеры не по назначению.
- 8.6. Правила пользования детским водным городком:
- 8.6.1. Спуск с горок разрешен детям с 6 лет.
- 8.6.2. Ростом не ниже 120 см и весом не превышающего 60кг.
- 8.6.3. Спуск с горки производится по одному человеку с интервалом 2-3 минуты.
- 8.6.4. Скатывание по желобу должно производиться в положении лежа на спине ногами вперед.
- 8.6.5. Не допускается торможение руками о борта горки.
- 8.6.6. Выход с зоны приводнения осуществляется вправо или влево от желоба горки.
- 8.6.7. При пользовании горками рекомендовано снять аксессуары и украшения.
- 8.6.8. Запрещается:
- скатывание с горки сидя, либо головой вперед;
 - спуск более 1 человека одновременно;
 - скатывание с горки лицам, имеющим медицинские противопоказания;
 - скатывание с горок с посторонними предметами;
 - плавать и нырять у горок в зоне приводнения.
- 8.6.9. Правила пользования детскими горками:
- спуск с горок разрешен детям до 8 лет;
 - спуск с горки производится по одному человеку с интервалом 2-3 минуты;
 - скатывание по желобу должно производиться в положении сидя, ногами вперед;
 - не допускается торможение руками о борта горки;
 - выход с зоны приводнения осуществляется вправо или влево от желоба горки;
 - при пользовании горками рекомендовано снять аксессуары и украшения.
- 8.6.10. Запрещается:
- скатывание с горки спиной вперед из положения сидя, лежа, либо головой вперед;
 - спуск более 1 человека одновременно;
 - скатывание с горки лицам, имеющим медицинские противопоказания;
 - скатывание с горок с посторонними предметами;
 - плавать и нырять у горок в зоне приводнения.

Раздел 9. Правила пользования шкафчиками, раздевалками, санузлами.

- 9.1. После получения ключа от шкафчика на стойке «Ресепшен» ФК, Посетитель должен пройти в раздевалку, переодеться, сложить вещи в шкафчик и закрыть его ключом. Использование иных запирающих устройств не допускается. Исполнитель оставляет за собой право демонтировать неоригинальные запирающие устройства без ведома Посетителя.
- 9.2. В случае утери ключа шкафчик для хранения одежды в раздевалке вскрывается администратором ФК.
- 9.3. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий в ФК. Перед уходом из раздевалки шкафчик необходимо оставить открытым, а ключ от шкафчика сдать на рецепцию.
- 9.4. При утере ключа от шкафчика Посетитель обязан возместить ущерб в соответствии с Прейскурантом.
- 9.5. В раздевалках на 1 этаже аква-зоны предусмотрены кабины для переодевания. Переодевание и раздевание вне предназначенных для этого кабин не рекомендовано.
- 9.6. Перед посещением аква-зоны и выходом из нее Посетитель должен принять душ и пройти в мокрую зону аква-зоны.

9.7. Выжимайте купальные костюмы, мокрую спортивную одежду, полотенце в специально отведенных местах в душевых.

9.8. Не допускается использовать в душевых любые изделия из стекла (посуду, моющиеся и косметические средства в стеклянной таре и т.п.) во избежание порезов.

9.9. Посетителям запрещается при посещении душевых разбирать и раскручивать краны и распылители, ломать диспенсеры для мыла, бумажных полотенец, туалетной бумаги, уносить имущество ФК.

9.10. Не допускается использование любых косметических средств или манипуляций (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках/душевых/бане/санузлах во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других посетителей, а также в связи с тем, что это может привести к засорению канализационных сливов и к порче оборудования.

9.11. Предоставленные во временное пользование полотенца следует использовать исключительно для гигиены тела, не бросать их на пол, не вытирать ими обувь и/или иные личные предметы.

9.12. По окончании использования полотенца следует сдавать администраторам на рецепцию ФК.

Раздел 10. Правила посещения зоны общественного питания ФК.

10.1. На территории зоны общепита запрещено:

10.1.1. Курить.

10.1.2. Употреблять спиртные, слабоалкогольные напитки.

10.1.3. Сорить и нарушать санитарное состояние в зоне (выбрасывать остатки еды и посуды вне урн, плевать, бросать жевательную резинку).

10.1.4. Залезать ногами на столы, стулья, барные стойки.

10.1.5. Применять вандальные действия к оборудованию, кидаться едой, посудой.

10.1.6. Приносить с собой еду, напитки, кроме детского специального питания.

10.1.7. Нарушать общепринятые нормы поведения в общественных местах, грубить персоналу и Посетителям, повышать голос на персонал и Посетителей, унижать и оскорблять их, отвлекать персонал посторонними разговорами.

10.2. Оплата за предоставление услуг общественного питания осуществляется за денежные средства непосредственно в зоне общественного питания.

10.3. Выносить еду или напитки за пределы объекта общественного питания возможно исключительно с разрешения Исполнителя, только в упакованном виде.

Раздел 11. Правила посещения термального комплекса.

11.1. Посещение термального комплекса следует осуществлять только после консультации врача.

11.2. Вход в сауну (баню) осуществляется строго в купальных костюмах. Обувь оставляется перед входом.

11.3. Строго запрещается выливать воду и другие вещества на печи и тенты.

11.4. Запрещается приносить аэрозольные жидкости, еду, напитки, веники.

11.5. Не разрешается использовать сауну (бани) в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи и т.д.), а также осуществлять сушку полотенец и личных вещей.

11.6. При посещении термального комплекса не прикасайтесь к металлическим частям оборудования.

Внимание! Подача пара осуществляется через парогенераторы. Во избежание получения ожога от воздействия струи, не прислоняться к местам выхода пара.

11.7. После посещения сауны (бани) и перед посещением бассейнов необходимо принять душ.

11.8. Рекомендуем выбирать частоту и продолжительность посещения термального комплекса в соответствии с Вашим уровнем подготовленности и состоянием здоровья. При недомогании необходимо обратиться к дежурной медицинской сестре.

11.9. Технические характеристики саун и бань:

11.9.1. Русская баня, с автополивом

Печь для бани MAJUS: емкость для камней - до 100 кг

Электропитание 9,0 кВт, 230 В /400 В

Площадь: 11 кв.м

Посадочных мест: 10

t – 90 - 100 °С

Влажность – 20 - 30%

Рекомендуемое время посещения: не более 15 мин.

11.9.2. Финская сауна

Электрокаменка Klafs - модель для размещения под потолком

Электропитание 9,0 кВт, 230 В /400 В

Посадочных мест: 10

Площадь: 11 кв.м

t – 120 °C

Влажность – 5-15 %

Рекомендуемое время посещения: не более 10 мин.

11.9.3. Турецкая баня/хаммам

Парогенератор МК-5 SL с системой автоматической подачи ароматизатора и подачей воды
Потребляемая мощность 6,0 кВт, Производительность 10 кг/час.

Посадочных мест: 10

Площадь: 11 кв.м

t – 40 °C

Влажность – 100 %

Рекомендуемое время посещения: по самочувствию

11.9.4. Травяная баня, с автополивом

посадочных мест: 8

площадь: 8 кв.м

t – 60 °C

Влажность 50-60%

Рекомендуемое время посещения: по самочувствию

Раздел 12. Правила посещения джакузи.

12.1. При посещении джакузи Посетители должны при вхождении в чашу и выходе из нее пользоваться ступенями.

12.2. Посещение джакузи запрещено Посетителям, имеющим медицинские противопоказания.

12.3. Не лейте напитки и иные жидкости в джакузи.

12.4. Нырание под воду в джакузи запрещено.

Раздел 13. Ответственность за нарушение Правил.

13.1. Посетитель несет ответственность:

13.1.1. За достоверность и полноту информации о состоянии своего здоровья, перенесенных заболеваниях, принимаемых препаратах, за точное выполнение рекомендаций Исполнителя.

13.1.2. За состояние своего здоровья и здоровья своих детей во время пребывания в ФК.

13.1.3. За вред, причиненный ФК (за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей и пр.) и обязаны возместить причиненный вред в соответствии с Прейскурантом.

13.2. Исполнитель не несет ответственности:

13.2.1. За наступление результата, ожидаемого Посетителем от занятий в ФК.

13.2.2. За любые технические неудобства, связанные с временным прекращением подачи коммунальных услуг городскими службами и проведением иных работ, ход которых не зависит от ФК, в т. ч. реконструкцию, ремонт ФК или отдельной зоны, а также иные подобные обстоятельства, при которых предоставление услуг становится невозможным.

13.2.3. В случае если предоставление услуг ФК временно невозможно, то это не является основанием прекращения срока действия клубной карты/абонементов и предъявления претензий к Исполнителю.

13.2.4. За вред имуществу Посетителя, причиненный действиями третьих лиц.

13.2.5. За утерянные вещи Посетителя. По вопросам о забытых вещах необходимо обращаться на рецепцию ФК. Срок хранения забытых вещей, в т. ч. ценных (часы, ювелирные изделия, документы и подобное) составляет 10 дней.

13.3. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни или здоровью Посетителя наступивший в результате:

13.3.1. Предоставления Посетителем неполных/недостоверных сведений о состоянии своего здоровья.

13.3.2. Острого или хронического заболевания Посетителя.

13.3.3. Неосторожности Посетителя.

13.3.4. Занятия Посетителя по собственной программе, несогласованной с инструктором/тренером ФК.

13.3.5. Нарушения Посетителем настоящих правил, правил техники безопасности, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках, в помещениях ФК или на оборудовании, а также рекомендаций персонала ФК.

13.3.6. Действий третьих лиц.

13.3.7. В иных случаях, предусмотренных договором и/или законодательством Российской Федерации.

Раздел 14. Порядок действий Посетителей при возникновении чрезвычайных ситуаций.

14.1. В случае возникновения чрезвычайных аварийных ситуаций – стихийные бедствия, катастрофы техногенного характера, пожар и прочее, Посетители не должны поддаваться панике.

14.2. Посетители обязаны четко выполнять команды персонала.

14.3. После команды персонала или сигнала тревоги переданного по системе оповещения, Посетители должны освободить, покинуть спортивные залы, термальный комплекс, бассейны, помещения раздевалок, бара, санузлов, прочих зон и выйти на открытые территории, покинуть ФК, используя аварийные и эвакуационные выходы, пожарные лестницы и переходы.

14.4. Эвакуационные выходы в ФК расположены согласно Планам эвакуации.

14.5. Входы в помещение раздевалок будут блокироваться персоналом. Схемы эвакуации размещены на территории ФК.

14.6. Покидая ФК, Посетители должны соблюдать спокойствие, не бежать, не создавать давки в проходах и на лестничных маршах, держаться за поручни, не перелезать через ограждения и напирать на них, избегать при движении по территории ФК мест, находящихся на высоте.

14.7. Взрослые Посетители должны обеспечить безопасную эвакуацию детей.

Раздел 15. Заключительные положения.

Настоящие Правила опубликованы на сайте Исполнителя, а также размещены на информационных стендах в Сервисном центре, на стойке «Ресепшен» ФК, на главной стойке «Ресепшен» административного корпуса.

Правила посещения зоны бассейнов с термальным комплексом. (Пиктограммы)

Общая информация:



Степень сложности спуска



Соблюдай дистанцию



Ограничения по возрасту (0 - 10)



Максимальный допустимый вес 115 кг



Направление выхода из зоны погружения



Глубина воды в зоне финиша (1,0 м)



Пользоваться плавательным кругом



Разрешенные позы спуска:



Положение на спине головой назад, ноги скрещены, руки за головой



Положение на спине головой назад



Спуск на круге



Запрещенные позиции. Правила поведения:



Положение на спине головой вперед



Спуск на двойном круге



Держаться за края горки



Медицинские противопоказания



Скатывание с посторонними предметами



Бег на лестнице



Обгон на лестнице