



**РАНЧО**  
SPORT & SPA

г. Дзержинск, Желнинское шоссе, д. 8, к.1  
ИП Аранович О.А.  
ИНН: 524916138836  
ОГРНИП 307524926000080  
Тел.: (8313) 397-710  
fitnes@rancho636.ru



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА

### 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1.1. Настоящие Правила обязательны к безусловному выполнению всеми посетителями фитнес - клуба «РАНЧО Sport&Spa» (далее Фитнес-клуб).

1.2. Фитнес-клуб работает ежедневно: с 7.00 до 23.00.

Вход в клуб прекращается за 45 минут до закрытия. За 15 минут до окончания работы Фитнес-клуба необходимо покинуть тренировочные и аква-зоны.

1.3. Администрация Фитнес-клуба, в случае систематического нарушения Членом клуба графика работы (выход с территории после окончания работы Фитнес-клуба) оставляет за собой право в следующие посещения ограничить его допуск в Фитнес-клуб за час до его официального закрытия, а также принимать меры по устранению нарушения вплоть до досрочного расторжения Контракта, без возмещения его стоимости.

1.4. Фитнес-клуб оставляет за собой право изменять часы работы. Информация об изменении часов работы размещается на информационных стендах Фитнес-клуба и/или в социальных сетях не позднее, чем за 24 часа до факта изменения.

1.5. Последний понедельник месяца водная зона Фитнес-клуба находится на санитарной обработке. Администрация Фитнес-клуба оставляет за собой право изменить день проведения санитарной обработки, предварительно оповестив гостей клуба не менее чем за 5 дней. Данный день не увеличивает срок действия карты и дополнительно не переносится.

1.6. Первый понедельник месяца зона сауны (2 этаж) и хаммам находятся на санитарной обработке. Администрация Фитнес-клуба оставляет за собой право изменить день проведения санитарной обработки, предварительно оповестив гостей клуба не менее чем за 5 дней. Данный день не увеличивает срок действия карты и дополнительно не переносится.

1.7. Все помещения Фитнес-клуба являются зонами, свободными от курения. Находиться в Фитнес-клубе в состоянии алкогольного, наркотического и/или иного рода опьянения запрещено. Администрация Фитнес-клуба вправе отказать посетителю в посещении Фитнес-клуба в случае наличия подозрений, что он находится в одном из вышеуказанных состояний.

1.8. В целях обеспечения безопасности Члену клуба, а также приглашенным им или сопровождающим Члена клуба лицам не разрешается проносить на территорию Фитнес-клуба любые виды оружия (огнестрельное и холодное), взрывчатые вещества, а также ядовитые и сильнодействующие вещества.

1.9. В период нахождения на территории Фитнес-клуба необходимо соблюдать правила общественного порядка, не использовать в своей речи нецензурную лексику, не доставлять неудобства другим Членам клуба, не унижать и не оскорблять персонал Фитнес-клуба. В случае нарушения данного правила Администрация Фитнес-клуба оставляет за собой право вывести нарушителя из Фитнес-клуба и в дальнейшем ввести в отношении него ограничение/запрет на посещения Фитнес-клуба вплоть до досрочного расторжения Контракта, без возмещения его стоимости.

1.10. Не разрешается приносить с собой продукты питания и принимать принесенную с собой пищу на территории фитнес-зон, фитобара и раздевалок клуба.

1.11. Карта Члена Фитнес-клуба является персональной. Член клуба не имеет право передавать ее другим лицам. За исключением депозитной карты – допускается использование

несколькими лицами, указанными в контракте и являющимися Членами клуба. Необходимо иметь при себе карту Члена клуба при каждом посещении Фитнес-клуба. Ключ (замок) от шкафа и полотенце выдаются в обмен на карту Члена клуба. Ключ от ящика для переодевания выдается администратором без права выбора и замены. За использование ящичка не соответствующего номеру ключа взимается штраф. При выходе из Фитнес-клуба необходимо сдать ключ (замок) от шкафа и использованное полотенце администратору на ресепшен в обмен на карту. В случае утери или порчи карты, ключа (замка, браслета, номерка) от шкафа, полотенца или любого другого инвентаря, выдаваемого Фитнес-клубом на время занятий, взимается штраф в размере и порядке, установленном администрацией Фитнес-клуба на день утраты.

1.12. При посещении Фитнес-клуба запрещено оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Для хранения необходимо использовать шкафы в раздевалках. Для хранения ценных вещей необходимо использовать ячейку для хранения на ресепшен. За утерянные или не оставленные в сейфовой ячейке на хранение вещи, Администрация Фитнес-клуба ответственности не несет. После окончания тренировки шкафчик в раздевалке необходимо освободить от вещей, в противном случае Администрация Фитнес-клуба вправе выложить вещи, оставив их в корзине для забытых вещей. Срок хранения забытых вещей – 1 месяц.

1.13. Занятия в Фитнес-клубе возможны только в спортивной одежде и обуви, верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе в период работы гардероба (в период с 1.05 по 30.09 гардероб не работает). Уличную обувь, даже в летний период, необходимо менять на сменную. Администрация Фитнес-клуба вправе не допустить посетителя в верхней одежде в клуб, на тренировку в помещениях - в уличной обуви.

1.14. Члену клуба необходимо соблюдать личную гигиену, быть опрятным, не пользоваться аэрозолями и парфюмом с ярко выраженным ароматом.

1.15. Член клуба гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения, и что физические нагрузки не причинят вреда его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с Фитнес-клуба. В случае визуального обнаружения у Члена клуба грибковых или иных заболеваний, представляющих угрозу здоровью других посетителей, Администрация Фитнес-клуба вправе запросить у Члена клуба справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья.

1.16. Предоставляемый Фитнес-клубом спортивный инвентарь необходимо применять строго по назначению.

1.17. Посетители Фитнес-клуба обязаны бережно относиться к предоставляемому в пользование имуществу Фитнес-клуба. В соответствии с действующим законодательством, посетители Фитнес-клуба несут материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Фитнес-клуба с возмещением стоимости поврежденного и/или утраченного имущества.

1.18. Члены Фитнес-клуба также несут солидарную ответственность за соблюдение приглашенными ими лицами Правил посещения Фитнес-клуба, а также за причиненный ими ущерб имуществу Фитнес-клуба и (или) другим членам Фитнес-Клуба. В случае невозможности исполнения гостем своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу Фитнес-клуба, ответственность за причиненный ущерб понесет Член клуба в полном объеме.

1.19. Запрещается самостоятельное (без обращения к дежурному инструктору) использование музыкального, спортивного оборудования и другой аппаратуры Фитнес-клуба. Запрещается самовольное перемещение оборудования и инвентаря в другие залы.

1.20. Член клуба обязан соблюдать правила техники безопасности. Перед началом тренировки ознакомиться с правилами техники безопасности — это обязательное условие посещения Фитнес-клуба. В случае нанесения вреда здоровью по причине нарушения техники безопасности, Администрация Фитнес-клуба ответственности не несет.

1.21. На территории Фитнес-клуба можно пользоваться услугами только инструкторов Фитнес-клуба «РАНЧО Sport&Spa». Проведение персональных тренировок на территории Фитнес-клуба разрешается только инструкторам Фитнес-клуба «РАНЧО Sport&Spa». Проведение персональных тренировок между Членами клуба запрещено.

1.22. В Фитнес-клубе ведется видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Членов клуба и сохранности имущества.

- 1.23. Администрация Фитнес-клуба не несёт ответственности за вред, причинённый здоровью или имуществу, незаконными действиями третьих лиц.
- 1.24. Фото- и видеосъемка на территории Фитнес-клуба без согласования с Администрацией Фитнес-клуба запрещена.
- 1.25. В случае ограничения пользование зонами для тренировок во время проведения клубных мероприятий, Администрация Фитнес-клуба информирует Членов клуба путем размещения на информационных стендах клуба объявлений не позднее, чем за 24 часа до начала проведения указанных мероприятий. Данное ограничение не влечет увеличения срока Контракта.
- 1.26. Администрация Фитнес-клуба не несет ответственности за неудобства, связанные с проведением ремонтно-профилактических работ. Имеет право без дополнительной информации и дополнительных компенсаций закрывать отдельные тренировочные и прочие зоны Фитнес-клуба (в том числе, бассейн):
- для устранения аварийных ситуаций, а также в случаях проведения плановых профилактических и ремонтных работ, в том числе проведения санитарно-гигиенических мероприятий;
  - для проведения уборки тренировочных и иных зон Фитнес-клуба;
  - для проведения клубных мероприятий, если это не привело к временному закрытию Фитнес-клуба в целом для посещений более чем на 1 день;
  - в случае возникновения форс-мажорных ситуаций (наводнение, пожар, землетрясение и т.п.).
- 1.27. На территории Фитнес-клуба возможно приобретение товаров и пользование дополнительными услугами, не входящими в стоимость клубной карты: аренда спортивного инвентаря, персональные тренировки и т.д. Возможно отказаться и (или) перенести забронированную ранее услугу, но не менее чем за 12 часов до начала ее оказания, в противном случае, дополнительная услуга считается оказанной в полном объеме и подлежит оплате, а возврат ранее оплаченной суммы за забронированную дополнительную услугу не производится.
- 1.28. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары любого рода и назначения на территории Фитнес-клуба без письменного разрешения Администрации не разрешается.
- 1.29. «Заморозка» клубной карты возможна только на срок, предусмотренный контрактом (в иных случаях возможна платная «заморозка»). «Заморозка» осуществляется только по письменному заявлению (либо заявлению в электронной форме) члена клуба не менее, чем за 3 дня до ее начала. «Заморозка» задним числом не допускается. «Заморозка» проводится на срок от 5 дней.
- 1.30. Администрация Фитнес-клуба вправе отказать в посещении Фитнес-клуба клиентам и гостям Фитнес-клуба в случае нарушения ими общественного порядка, создания угрозы жизни, здоровью других посетителей и работников Фитнес-клуба. В случае необходимости Администрация клуба может вызвать сотрудников службы охраны и/или полиции для принятия мер по наведению порядка и принятия решения в отношении нарушителей в случае совершения противоправных действий посетителями и нарушения общественного порядка.
- 1.31. В случае нарушения членами и гостями Фитнес-клуба данных Правил, сотрудники Фитнес-клуба вправе делать им замечания и применять иные меры воздействия, предусмотренные законодательством, в том числе приостановить/ расторгнуть Контракт без возмещения его стоимости.
- 1.32. Правила Фитнес-клуба являются обязательными для всех посетителей Фитнес-клуба. При нарушении Правил взимается штраф, а также Фитнес-клуба Администрация оставляет за собой право пересмотреть действие Клубной карты Члена клуба, вплоть до расторжения договора без компенсации стоимости. Ознакомление и свое согласие с вышеперечисленными правилами Клиент удостоверяет подписью в контракте (иных документах со ссылкой на данные правила), приобретением гостевого визита и обязуется выполнять их.
- 1.33. В случае необходимости настоящие правила могут быть дополнены и изменены. Новые правила вступают в силу с момента их размещения для всеобщего ознакомления на ресепшен Фитнес-клуба.

## 2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА И АКВА-ЗОНЫ (сауны, хаммам)

2.1. Посещение бассейна осуществляется через ресепшен Фитнес-клуба по клубным картам или разовым гостевым визитам при наличии медицинской справки (допуск к посещению бассейна).

2.2. Детям для посещения бассейна необходимо предоставить справку (допуск) с отметкой об обследовании на гименолипедоз и энтеробиоз при первом посещении.

2.3. В случае возникновения неблагоприятной санитарно-эпидемической ситуации в городе по инфекционным заболеваниям, необходимо предоставить справку лечебно-профилактического учреждения, разрешающую посещение бассейна.

2.4. Клиенты и гости Фитнес-клуба самостоятельно определяют для себя и своих детей возможность посещения бассейна, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

2.5. При недомогании, плохом самочувствии, утомлении следует немедленно прекратить плавание и обратиться к дежурному инструктору или другому персоналу Фитнес-клуба.

2.6. За травмы и несчастные случаи, произошедшие в результате нарушения посетителями требований безопасности и настоящих правил, Администрация Фитнес-клуба ответственности не несет.

2.7. Крайние дорожки предназначены для плавания детей, персональных занятий, групповых занятий и уроков аквааэробики. Для занятий аквааэробикой могут быть задействованы 2 дорожки, в зависимости от числа занимающихся. Средние дорожки предназначены для свободного плавания. Во время плавания необходимо придерживаться правой стороны.

2.8. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок) - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки - не разрешается использовать для самостоятельных занятий. Возможно получить инвентарь в прокат, в соответствии с утвержденным прейскурантом.

2.9. Для посещения бассейна необходим купальный костюм, сланцы, шапочка для плавания, мыльные принадлежности, мочалка. Запрещено плавать в одежде, не предназначенной для бассейна. Для защиты глаз рекомендуется использовать очки для плавания.

2.10. При посещении бассейна обязательно использовать шапочки для плавания. При погружении в воду с головой обязательно необходимо использовать шапочку для плавания (вне зависимости от длины волос).

2.11. Запрещается находиться на территории бассейна в уличной одежде, обуви. Запрещается садиться на бортики малой чаши.

2.12. Принятие душа посетителями бассейна с тщательным мытьем является обязательным. Не допускается использовать стеклянную тару во избежание порезов.

2.13. Во избежание приступов астмы и других случаев аллергической реакции у других членов Фитнес-клуба не допускается пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в сауне или хаммаме.

2.14. Перед посещением, пользованием бассейном не допускается втирать в кожу различные кремы и мази.

2.15. Во избежание замыкания электрооборудования (поражения посетителей зоны электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в сауне запрещается сушить купальные костюмы и любые принадлежности одежды, а также лить воду и другие жидкости на каменку (камни) и отражатели.

2.16. Не разрешается принимать пищу в аква-зоне.

2.17. Запрещается посещать бассейн при поражении или заболевании кожных покровов.

2.18. Запрещается бегать в зоне бассейна, раздевалок, душевых. Запрещается нырять с разбега в воду, сталкивать в воду других посетителей, создавать травмоопасные ситуации себе и окружающим.

2.19. Запрещается прыгать с бортиков бассейна и садиться на разделительные дорожки.

2.20. Запрещается загрязнять воду бассейнов, а также сплевывать, опорожнять мочевой пузырь и кишечник, удалять волосистой покров кожи, очищать кожу от мертвых клеток в бассейне, саунах, хаммаме, душевых и раздевалках. Родители несут ответственность за соблюдение этих правил детьми.

2.21. Запрещается находиться в аква-зоне в состоянии алкогольного/наркотического опьянения, запрещается принимать пищу.

2.23. Запрещается взрослым находиться в бассейне для детей, за исключением родителя/сопровождающего лица с ребенком до 3-х лет включительно.

2.24. Родители, не являющиеся Членами клуба, сопровождающие своих детей на персональные занятия ожидают детей в холле Фитнес-клуба. Возможность сопровождения детей в зону бассейна предоставляется в случае невозможности ребенка передвигаться самостоятельно и согласовывается Администрацией Фитнес-клуба. Родители, сопровождающие детей на персональные занятия, для прохода в зону бассейна должны переобуться в сменную обувь (сланцы), переодеться в сменную одежду, оставить верхнюю одежду в гардеробе.

2.25. Для переодевания детей противоположного пола с сопровождающим необходимо воспользоваться семейной раздевалкой или раздевалкой «Мать и дитя».

2.26. Семейная раздевалка предназначена для родителей с детьми разного пола до 12 лет. На территории семейной раздевалки одновременно могут находиться разнополые гости клуба. Взрослые гости клуба должны находиться в общей зоне семейной раздевалки в одежде, купальном костюме или плавках. Переодевание осуществляется в закрывающихся кабинках.

2.27. Семейная раздевалка располагается на 2 этаже и предназначена для переодевания родителя и ребёнка разного пола (папа+дочь, мама+сын) до 12 лет. На территории семейной раздевалки одновременно могут находиться разнополые гости клуба. Взрослые гости клуба находятся в общей зоне семейной раздевалки в одежде, купальном костюме или плавках.

Правила пользования семейной раздевалкой:

- переодевание осуществляется в закрывающихся кабинках;
- общая зона предназначена для хранения вещей в закрывающихся шкафчиках;
- прием душа осуществляется в закрывающихся кабинках.

2.28. Раздевалка «Мать и дитя» располагается на 2 этаже в женском блоке и предназначена для переодевания женщин с детьми (ограничение: мальчики старше 5 лет). В будние дни: с 7.00 до 9.00 и с 21.00 до 23.00, разрешается выдача ключей женщинам без детей.

2.29. Дети старше 12 лет переодеваются в женской и мужской раздевалках соответственно.

Дети до 3 лет и дети с ограниченными возможностями могут проходить в семейную раздевалку, раздевалку мать и дитя с 2 сопровождающими

(мама + папа, мама + бабушка и т.д.). В чашу бассейна проходит только 1 сопровождающий.

2.30. Дети старше 3 лет проходят в раздевалку с 1 сопровождающим.

### **3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ВОДНЫХ ПРОГРАММ**

3.1. Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением бассейна и сауны принимать душ.

3.2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие уровню подготовки. Инструктор имеет право не допустить на тренировку в случае опоздания на 10 минут и более (разминка – важная часть в тренировочном процессе).

3.3. Администрация Фитнес-клуба вправе поменять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ.

3.4. Специальное оборудование (NOODLES, ГАНТЕЛИ, АКВАПОЯСА) используется исключительно на групповых тренировках.

3.5. После окончания тренировки необходимо сложить оборудование в указанном инструктором месте.

### **4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

4.1. Необходимо иметь соответствующий спортивный костюм. Одежда должна быть легкой, удобной, пропускать воздух.

4.2. Обувь должна иметь амортизирующую подошву, супинатор и твердый задник (для аэробики).

- 4.3. Необходимо тщательно завязывать шнурки в кроссовках во избежание падений.
- 4.4. На время тренировки желательно снимать украшения: бусы, цепочки, браслеты и т.д.
- 4.5. Не рекомендуется использовать парфюмерную продукцию перед тренировкой.
- 4.6. Во время групповых занятий необходимо четко следовать рекомендациям инструктора. Не разрешается использовать собственную хореографию.
- 4.7. В целях травмобезопасности запрещается ставить рядом с тренировочными снарядами посторонние предметы: емкости с водой, телефоны, ключи, полотенца и т. п.
- 4.8. Инструктор имеет право не допустить на тренировку в случае опоздания на 10 минут и более (разминка – важная часть в тренировочном процессе).
- 4.9. Рекомендуется посещать тренировки согласно собственному уровню подготовки.
- 4.10. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ не разрешается.
- 4.11. Запрещается резервировать места в зале ранее, чем за 10 минут до начала занятия, однако, некоторые групповые программы, определенные Фитнес-клубом, могут проводиться исключительно по предварительной записи на рецепции Фитнес-клуба.
- 4.12. После окончания каждого занятия все специальное оборудование необходимо самостоятельно убрать в специально отведенные для этого места.

## **5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА (тренажерный зал, кардиозона)**

- 5.1. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводить тщательную общую разминку, которая включает в себя использование кардиотренажеров, упражнений на растяжку. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться Специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.
- 5.2. Обязательно просите дежурного инструктора проконтролировать Вашу технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.
- 5.3. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.
- 5.4. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных инструктором при проведении персонального первичного инструктажа в тренажерном зале и указанных в индивидуальной программе тренировок.
- 5.5. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами - приседания со штангой, жим штанги лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы - обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Выполнять страховку должен ТОЛЬКО ИНСТРУКТОР. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии инструктора.
- 5.6. Соблюдайте порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место. **РАЗБИРАЯ СТОЯЩУЮ НА СТОЙКАХ ШТАНГУ, СНИМАЙТЕ ДИСКИ ПОПЕРЕМЕННО (ОДИН ДИСК С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЗАТЕМ - ОДИН С ДРУГОЙ).** В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят свободный от веса край грифа и приведут к переворачиванию и падению штанги.
- 5.7. На территории тренажерного зала необходимо находиться в закрытой спортивной обуви (исключено ношение сланцев и сандалий с открытыми носами).
- 5.8. Занимаясь на кардиотренажерах, начинайте занятия с умеренной нагрузкой, повышая ее постепенно. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса) в соответствии с данными Вам инструктором рекомендациями на первичном инструктаже в тренажерном зале, указанными в Вашей индивидуальной программе тренировок.
- 5.9. Внимательно следуйте инструкциям по использованию каждого конкретного кардиотренажера.

### **Беговая дорожка:**

- Перед началом работы на беговой дорожке **ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАЙТЕ «СТОП-КЛИПСУ»**, она экстренно остановит дорожку, если вы оступились.
- При начале движения беговой дорожки нужно стоять по бокам от полотна, на раме тренажера.
- Обязательна разминка, включающая ходьбу в умеренном темпе.
- Очень внимательно следите за началом движения на беговой дорожке.
- Не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке.

#### **Велотренажер и «степпер»:**

- При занятиях на «степпере» и велотренажере «прислушивайтесь» к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем (и) или анатомических особенностей.
- Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене.

#### **Эллиптический кросс – тренер (Эллипс):**

- Эллиптический тренажер является механическим кардиотренажером.
- Тренажер начинает свою работу после совершенного вами движения. Ноги располагаются на педалях. В течение всей работы на Эллипсе старайтесь не отрывать пятки от педалей.
- На Эллипсе существует как прямой ход педалей, так и обратный, что положительно воздействует на вестибулярный аппарат человека.
- Основную работу выполняют ноги, руки при выполнении упражнения можно держать как на датчиках пульса, так и на активно движущихся рукоятках, что обеспечит вам больший расход энергии во время работы
- Эллиптический тренажер показан на любом уровне подготовленности и является самым безопасным кардиотренажером для опорно-двигательного аппарата человека.

### **6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ЛИЦАМИ**

6.1. Посещение Фитнес-клуба несовершеннолетними до 18 лет допускается только в сопровождении родителя-члена клуба или совершеннолетнего сопровождающего лица-члена клуба.

Дети, не достигшие возраста 14 лет, должны ожидать родителей или сопровождающего в Детском клубе, либо должны находиться рядом с родителем или сопровождающим, не мешая другим Членам клуба. График работы Детского клуба с 17.00 до 21.00 в будние дни, с 09.00 до 21.00 в выходные и праздничные дни. Лицо, сопровождающее ребенка в Детский клуб несет ответственность за его жизнь и здоровье, а также обязано контролировать соблюдение ребенком правил Фитнес-клуба, правил техники безопасности. За детей, находящихся на территории Фитнес-клуба без присмотра законных представителей или иных лиц по указанию законных представителей, Фитнес-клуб ответственности не несёт.

6.2. До заключения договора законный представитель будущего несовершеннолетнего Члена клуба обязан убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий фитнесом в Фитнес-клубе. Для этого законный представитель обязан посетить с ребенком врача и пройти медицинский осмотр ребенка. Законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к занятиям фитнесом в течение всего срока действия договора оказания услуг фитнеса. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья Фитнес-клуб ответственности не несет.

6.3. Законные представители не должны допускать до занятий в Фитнес-клубе несовершеннолетних с признаками инфекционных и/или простудных и/или кожных заболеваний. В противном случае за жизнь, здоровье несовершеннолетнего Фитнес-клуб ответственности не

несет. Инструктор или администратор имеют право не допустить несовершеннолетнего до занятий.

6.4. Законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих правил несовершеннолетними Членами клуба. Законные представители принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их детьми – Членами клуба - настоящих правил.

6.5. Законные представители обязаны разъяснять несовершеннолетним Членам клуба правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества Фитнес-клуба имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение вреда имуществу Фитнес-клуба и/или третьих лиц, здоровью третьих лиц.

## **7. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЬМИ ВОДНЫХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

7.1. Дети до 14 лет на водные групповые программы для взрослых не допускаются. Дети 15-17 лет по согласованию.

## **8. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЬМИ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

8.1. Дети до 14 лет на групповые программы для взрослых не допускаются. Дети 15-17 лет по согласованию.

## **9. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЬМИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА (тренажерный зал, кардиофона)**

9.1. Находиться в тренажерном зале и кардиофоне детям до 10-летнего возраста ЗАПРЕЩЕНО.

## **10. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЬМИ БАССЕЙНА (сауна, хаммам)**

10.1. Детям дошкольного и младшего школьного возраста (до 11 лет) в обязательном порядке требуется справка о результатах обследования на энтеробиоз:

- перед приемом в плавательную группу (секцию) бассейна, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца,
- при разовых посещениях – перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев; а также справка о результатах обследования на гименолипедоз.

10.2. Дети в возрасте до 17 лет включительно не допускаются в бассейн без родителей (законных представителей). Родителям детей, находящихся в зоне бассейна на первый раз будет предъявлено предупреждение, в противном случае детям данных родителей будет закрыта клубная карта и приостановлен контракт, без возмещения стоимости.

10.3. Посещение малой чаши бассейна (глубиной 0,6 м) допускается детьми от 1 до 7 лет в сопровождении взрослых (старше 18 лет) или в рамках персональных занятий.

10.4. Дети до 3 лет при посещении бассейна должны быть одеты в непромокаемые трусики-памперсы.

10.5. Дети до 17 лет включительно должны посещать бассейн, сауну, хаммам только в сопровождении и под присмотром родителей или сопровождающих лиц. Ответственность за безопасность детей в указанных зонах несут родители или сопровождающие лица.

10.6. Без разрешения дежурного инструктора не допускается перемещение игрушек из зоны бассейна для детей в зону большого бассейна и наоборот - предметов, предназначенных для использования в большом бассейне, в детский.

10.7. Детям старше 7 лет и детям, умеющим плавать, не разрешается находиться в бассейне для детей.

## **11. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО КЛУБА**

11.1. Режим работы Детского клуба: пн-пт 17.00-21.00, сб.-вс. праздничные дни с 09.00 до 21.00.

11.2. Для посещения Фитнес-клуба детям с 3х лет необходима клубная карта. Детская клубная карта даёт право использовать тренировочные зоны и посещать занятия Детского клуба.

11.3. Родители/законные представители несут персональную ответственность за детей на территории всего Фитнес- Клуба. Дети до 2 лет включительно посещают Детский клуб только в

сопровождении родителя или уполномоченного лица старше 18 лет, дети с ограниченными возможностями посещают Детский клуб только в сопровождении родителей или уполномоченного лица старше 18 лет.

11.4. Ребёнка должен привести и забрать из Детского клуба один и тот же родитель или уполномоченное лицо, не моложе 18 лет. Если ребёнка в Детский клуб приводит уполномоченное лицо, это должно отражаться в контракте (с указанием имени и фамилии) или сообщаться на ресепшен. Сопровождающие лица, не Члены клуба, должны ожидать ребёнка в холле.

11.5. Запрещено родителям/сопровождающим лицам покидать Фитнес-клуб во время нахождения ребёнка на территории Фитнес-клуба.

11.6. Родители/сопровождающие лица должны своевременно привести ребёнка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.

За детей, находящихся на территории Фитнес-клуба без присмотра родителей или сопровождающих лиц, Фитнес-клуб ответственности не несёт.

11.7. Дети с 14 лет могут самостоятельно перемещаться по зонам Фитнес-клуба при нахождении родителей/сопровождающих лиц на территории Фитнес-клуба. Сопровождающие лица, не Члены клуба, должны ожидать ребёнка в холле.

11.8. Дети должны быть одеты в удобную спортивную форму и кроссовки.

11.9. Рекомендуем приводить детей на групповые занятия в соответствии с возрастом. Возрастные ограничения указаны в расписании уроков. (Инструктор может не допустить ребенка до урока ребёнка старше или младше возраста, указанного в расписании).

11.10. Во избежание инфицирования детей в Детском клубе, просим оставить ребёнка дома в следующих случаях: если у ребёнка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание;

-если у ребёнка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;

-если у ребёнка повышенная температура;

-если у ребёнка сыпь, незажившие ранки.

Ребёнок должен быть абсолютно здоров. (Воспитатель - аниматор/Инструктор может не допустить ребенка в Детский клуб, до урока, имеющего выше перечисленные симптомы).

Воспитатель/инструктор Детского клуба имеет право попросить справку от родителей о том, что ребенок здоров.

11.11. Во избежание травм, дети, опоздавшие на урок более чем на 5 минут, на занятие не допускаются.

11.12. При посещении занятий на ребёнке не должно быть украшений, аксессуаров, которые могут травмировать ребёнка на занятии.

11.14. Не допускается приём пищи на занятиях, а также не следует заниматься на голодный желудок (последний приём пищи за 1,5-2 часа до занятия). Следует побеспокоиться о том, чтобы у ребёнка на занятии была питьевая, негазированная вода.

11.15 Родителям запрещается присутствовать на занятиях, так как это отвлекает ребёнка и не позволяет ему сосредоточиться на выполнении задания.

11.16. Запрещается приносить в Детский клуб игрушки из дома. Рекомендуется не давать ребёнку с собой/либо отключать гаджеты (сотовые телефоны, планшеты, наушники и т.д.)

11.17. Максимальное нахождение ребенка в Детском клубе – 3 часа.

### **КЛУБ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ВОЗМОЖНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:**

1. При нарушении клиентом правил Клуба, правил техники безопасности
2. Если клиент тренируется самостоятельно
3. Нарушает рекомендации врачебного заключения
4. За травмы, полученные вне территории клуба
5. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц
6. За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба