Оглавление

1.Общие положения……...……2
2. Общий режим работы Клуба…….…...2
3. Расписание и Запись на занятия…….…….....2
4. Членство клуба…….……..3
5. Клубная Карта……3
6. Правила покупки, возврата и продления услуг…….….…3
7. Депозит……...4
8. Правила посещения и нахождения на территории Клуба…….…4
9. Открытие и закрытие посещения……...……..4
10. Дети в клубе…….……5
11. Правила посещения групповых и персональных тренировок в зоне фитнесса и зоне бассейна……..6
12. Форма и обувь для посещения занятий……6
13. Правила пользования и нахождение в раздевалке……6
14. Правила посещений занятий по Джампингу……7
15. Правила посещения бассейна…….……7
16. Правила поведения в раздевалках, душевых и в чаше бассейна……8
17. Требования к посещению Аква-аэробики…….…8
18. Требования к посещению детских групповых занятий в бассейне ……..…….…8
19. Требования к посещению свободного плавания……..9
20. Ответственность……..….9
21. Категорически запрещается……..…10
22. Заключительные положения……...……..10
23. Памятка для посетителей солярия……..……11
24. Памятка для посетителей сауны……12

Правила посещения
спортивно-оздоровительного Женского клуба «ФитнессЛания»
Адрес: 414057, город Астрахань, улица Михаила Луконина, 4а.

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны на основании действующего законодательства Российской Федерации и являются едиными для всех посетителей и сотрудников женского клуба «ФитнессЛания».
1.2. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами клуба.
1.3. Рекомендуется перед началом тренировок пройти медицинское обследование. В случае обнаружения противопоказаний тренер или администрация клуба может запросить справку о состоянии здоровья. Клуб оставляет за собой возможность проверки достоверности медицинских справок.
1.4. В случае отказа в предоставлении справки, администрация клуба оставляет за собой право отказать в предоставлении услуг.

2. Общий режим работы Клуба

2.1. Режим работы Клуба: Понедельник – Пятница с 9:00 до 21:00;
Суббота с 9:00 до 19:00; Воскресенье с 10:00 до 15:00.
2.2. Клуб оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные и санитарные дни.
2.3. Во время проведения Клубных мероприятий, ремонтных работ и других случаев некоторые зоны Клуба могут быть ограничены для посещения.
2.4. Администрация Клуба не несет ответственность за технические неудобства, вызванные проведением городскими службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, а также за неудобства, связанные с проведением мероприятий по программе производственного контроля. В этих случаях доступ в Клуб, по не зависящим от администрации Клуба причинам, может быть полностью или частично ограничен.
2.5. Информирование клиентов обо всех клубных мероприятиях и изменениях работы клуба осуществляется посредством анонсирования (объявления на территории клуба, в том числе на доске объявлений), рассылок, уведомлений в мобильном приложении.

3. Расписание занятий и Запись на тренировки

3.1. Расписание групповых программ находится на информационном стенде, настойке у администраторов в Клубе., в мобильном приложении «ФитнессЛания».
3.2. Групповые тренировки проводятся по расписанию. Администрация Клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых тренировок, то есть осуществлять замену вида тренировок, заявленных в расписании инструкторов и отмену тренировок.
3.3. Все групповые и персональные тренировки проводятся по предварительной записи. Записаться на тренировку можно у администратора клуба или в мобильном приложении. Исключение группы Pole Dance, Exotic Pole Areal silk, Плавание дети, Айкидо в этих группах бронируется место на месяц при покупке абонемента.
3.4. Отмена записи на тренировку осуществляется не позднее, чем за 180 минут до начала тренировки, если клиент был записан на тренировку и не пришел на нее занятие автоматически списывается с клубной карты клиента.
3.5. Групповые тренировки проводятся от 2х человек, персональные от 1го и более

4. Членство Клуба

4.1. Членство в Клубе – это право пользования предоставляемыми услугами в соответствии с видом приобретенного абонемента или разового посещения. Некоторые виды услуг могут предусматривать ограничения по времени и дням посещения.
4.2. Членами Клуба могут являться девочки (от 3 до 13 лет), мальчики (от 3 до 13 лет), девушки (от 13 до 17 лет), женщины (от 18 лет).
4.3. Член Клуба должен иметь зарегистрированную клубную карту.

5. Клубная карта

5.1. Клиент, имеющий Клубную карту, является членом Клуба.
5.2. Карта выдается бесплатно при покупке первичного абонемента.
5.3. Клубная карта выдается после подписания договора на предоставление услуг, выбранных клиентом, и оплаты этих услуг в полном объеме.
5.4. При иных случаях покупка Клубной карты осуществляется согласно прайс-листу.
5.5. Утерянная Клубная карта восстанавливается согласно прайс-листу.
5.6. Все услуги Клуба предоставляются только при наличии Клубной карты (разовые услуги, услуги по абонементам, спа-услуги, солярий, фитнес-тренировки, посещение бассейна, консультации по питанию, персональные тренировки и другие услуги клуба).
5.7. Клубную карту нельзя передавать в пользование родственникам, друзьям и иным третьим лицам.
5.8. В случае отсутствия карты допуск в Клуб осуществляется после установления личности. Запрещается систематическое посещение Клуба без клубной карты.
5.9. Отсутствие карты более 2-х визитов подряд может быть основанием для отказа в посещении Клуба, без возмещения денежных средств.
5.10. Без Клубной карты посещение Клуба осуществляется только при аренде помещения клуба или клиентами, забронировавшими и оплатившими посещение сауны для группы лиц.

6. Правила покупки, возврата и продления услуг

6.1. Покупка абонемента и других услуг осуществляется в рабочие часы Клуба по наличному расчету.
6.2. Покупка абонемента производится по 100% предоплате.
6.3. Все виды абонементов ограничены по сроку действия и видам тренировок.
6.4. Виды абонементов:
- Без ограничения по времени посещения, с ограничением по количеству тренировок (абонемент универсальный, Все включено, студенческий, школьный, детский, персональный тренинг).
- Без ограничения по времени посещения, без ограничения по количеству тренировок (абонемент безлимитный).
- Без ограничения по количеству занятий, с фиксированным расписанием (время и дни тренировок) (абонемент Pole Dance, Exotic Pole, Aerial Silks, обучение плаванию, айкидо).

6.5. Сроком действия абонемента является срок, указанный в прайс-листе на день покупки.
6.6. Если количество тренировок заканчивается ранее срока действия абонемента, абонемент автоматически закрывается.
6.7. Если имеется неиспользованное количество тренировок, а срок действия абонемента закончился, то тренировки сгорают и не компенсируются.
6.8. Клуб не предоставляет услуги по бесплатной заморозке абонемента.
6.9. Продление всех видов абонементов возможно при предоставлении оригинала справки или больничного листа о болезни члена клуба, но не более двух продлений в течение одного срока действия абонемента.
6.10. Условия покупки, предоставления, активации и возврата любых услуг клуба могут быть изменены при аукционных и бонусных предложениях.

6.11. Клуб оставляет за собой право без объяснения причины отказать в продаже абонемента и предоставлении любых услуг.
6.12. Возврат абонемента производится путем перерасчета количества израсходованных услуг, умноженных на стоимость разовой услуги, согласно прайс-листу.
6.13. Возврат денежных средств производится только при наличии активной услуги или абонемента, за исключением не активированных.
6.14. Если срок действия абонемента или услуги закончен, то возврат денежных средств невозможен.
6.15. При покупке единовременно 2-х абонементов (Мама + ребенок до 18 лет, либо родные сестра и братья оба до 18 лет при предоставлении документа о родстве) имеют право на скидку 10% на оба абонемента.
Так же скидка 10% может быть предоставлена при покупке 2-х абонементов единовременно на одни руки.

7. Депозит

7.1. Клиент может внести денежные средства на депозит своей клубной карты.
7.2. Денежные средства с депозита могут быть использованы на любые услуги и товары.
Средства списываются согласно действующему прайс-листу на день покупки.

8. Правила посещения и нахождения на территории Клуба

8.1. При первом посещении обязательно заполнение анкеты, заключение договора, а также предварительная запись на тренировку.
8.2. Лица, не являющиеся членами клуба (включая детей), имеют право проходить на территорию клуба в следующих случаях:
- приглашение от Клуба (гостевой визит)
- сопровождение детей, лиц с ОВЗ,
- аренда залов и сауны для групп лиц.
- гостевые визиты в Клуб организуются по предварительной договоренности с менеджером или администрацией Клуба.

8.3. Нахождение в Клубе осуществляется исключительно в сменной обуви, а также в бахилах, но не далее, чем до стойки администрации.
8.4. Во время нахождения в клубе верхнюю одежду необходимо снимать в гардеробном шкафу, а личные вещи хранить в индивидуальных шкафах в раздевалках Клуба. Во время занятий ключ должен находиться у клиента.
8.5. Родители мужского пола ожидают строго в холле 1 этажа. Проход в мужскую раздевалку для переодевания ребенка осуществляется строго в сменной обуви.
8.6. Посещение открытых уроков и внутриклубных мероприятий разрешается родителям любого пола при наличии сменной обуви.

9. Открытие и закрытие посещения

9.1. Открытие посещения осуществляется автоматически при передаче клиентом клубной карты администратору.
9.1.1. Открытие посещения для зоны фитнеса не ранее, чем за 30 минут до тренировки, закрытие не позднее, чем через 30 минут после тренировки.
9.1.2. Открытие посещения для зоны бассейна не ранее, чем за 10 минут до начала тренировки, закрытие посещения не позднее, чем через 30 минут после окончания тренировки.
9.2. Ключи от шкафа выдаются в обмен на клубную карту на время пребывания в клубе и подлежат обязательному возврату. При утере ключа производится его восстановление согласно прайс-листу.
9.3. Закрытие посещения производится автоматически при возвращении ключа от шкафа.
9.3.1. Если ключ от шкафа вовремя не был возвращен, то с абонемента автоматически списывается следующая тренировка **(см. 9.1.1., 9.1.2.).**

10. Дети в клубе

10.1. До начала занятий родители должны ознакомиться лично и ознакомить ребенка с правилами Клуба, заключить договор, заполнить анкету и разрешение на занятия, а также предоставить необходимые справки.

10.2. Родители несут личную ответственность за детей на территории клуба. Родители должны присутствовать на территории клуба в момент нахождения ребенка (от 3-х до 7 лет) на занятиях.

10.3. Администрация клуба в интересах других детей имеет право запретить доступ в клуб ребенку, имеющему симптомы: ОРЗ, ОРВИ, кожные высыпания и др.

10.4. Детям запрещается бегать по территории клуба (холлы, лестничные пролеты), запрещается заходить в тренировочные залы и пользоваться инвентарем без разрешения инструктора.

10.5. Родители должны своевременно приводить ребенка на групповые тренировки в соответствии с заявленным в расписании временем, в противном случае администрация Клуба или инструктор имеет право не допустить на занятие. В случае опоздания ребенка на групповую тренировку клуб не несет ответственности за возможные последствия.

10.6. При первом посещении ребенком любых занятий необходимо информировать инструктора.

10.7. Дети старше 3-х лет переодеваются согласно полу соответственно в мужской или женской раздевалке.

10.8. Родители в сменной чистой обуви обязаны проводить ребенка до раздевалки, переодеть его (если пол сопровождающего и пол ребенка старше 4-х лет совпадают), отводить в зал тренировок, бассейн, а также передавать инструктору для проведения персональной или групповой тренировки.

10.9. Родитель женского пола во время тренировки может ожидать ребенка в холле Клуба. Родитель мужского пола ожидает ребенка на 1 этаже.

10.10. Посещение групповых тренировок возможно в специальной спортивной форме и обуви, согласно заявленным возрастным категориям и виду тренировки (см. п. 11).

10.11. Тренировки в Клубе проводятся закрытого типа (без присутствия родителей). Полученные навыки и результаты оцениваются на открытых уроках и выступлениях.

10.12. Инструктор имеет право отстранять от занятия детей, чьё поведение создаёт явную угрозу безопасности тренировочного процесса, самого ребёнка и остальных детей в группе.

10.13. В случае возникновения конфликтов и вопросов, касающихся поведения детей, необходимо обращаться к инструктору или на стойку администрации.

10.14. Самостоятельное посещение бассейна (свободное плавание) и сауны, солярия для детей до 14 лет возможно только при непосредственном сопровождении родителей (член клуба). В случае, если ребенок старше 14 лет не владеет навыками плавания, при посещении бассейна (свободное плавание) обязательно сопровождение родителей, которые являются членами клуба**.**

10.15. Дети в возрасте с 3-х до 12 лет занимаются согласно предложенному расписанию детских групповых программ в указанных возрастных категориях.

10.16. Дети в возрасте 12 лет и старше могут посещать некоторые групповые тренировки взрослого расписания. Информация находится на стойке администрации и в приложении.

10.17. Родители несут ответственность за соблюдение настоящих Правил, а также правил поведения и соблюдение техники безопасности своих детей.

10.18. Администрация не несёт ответственности за любые неблагоприятные последствия, произошедшие по вине членов клуба и их детей, связанные с нарушением положений настоящих Правил.

11. Правила посещения групповых и персональных тренировок в зоне фитнеса и зоне бассейна

11.1. Групповые тренировки проводятся от двух человек. Тренировки с одним человеком могут быть проведены при оплате персонального тренинга согласно прайс-листу.
11.2. Посещение взрослых групповых программ разрешено членам Клуба с 12 лет согласно предложенному расписанию и уровню подготовки **(см.10).**
11.3. Некоторые групповые тренировки проводятся по предварительной записи. По вопросу предварительной записи необходимо обращаться на стойку администрации.
11.4. Член Клуба должен предупредить инструктора, если он посещает тренировку впервые или необходимо уйти раньше окончания занятия.
11.5. Член Клуба должен своевременно приходить на групповые тренировки в соответствии с заявленным временем в расписании (игнорирование или пропуск разминки может привести к травмам, а также мешать остальным участникам тренировки).
11.6. В случае опоздания клиента на групповую тренировку более чем на 10 минут инструктор оставляет за собой право не допустить клиента на тренировку.
11.7. Во время групповой тренировки запрещается заниматься по своей собственной программе, игнорировать действия и команды инструктора.
11.8. При посещении групповых тренировок запрещается пользоваться сотовым телефоном.
11.9. После окончания тренировок в любом из залов необходимо вернуть используемое во время тренировки оборудование в отведенные места.
11.10. В целях эффективности и безопасности не рекомендуется посещать более 2 тренировок в день.
11.11. При опоздании на персональные тренировки время тренировки не пролонгируется.

12. Форма и обувь для посещения занятий

12.1. Для всех тренировок в зоне фитнеса необходимо иметь: форму, носки, сменную обувь, полотенце и воду. Длинные волосы рекомендуется забирать. Форма и обувь для тренировок должны быть чистыми, сменными.
12.2. Для кардио и силовых тренировок (в том числе Джампинг) обязательна спортивная обувь - кроссовки, запрещено заниматься в носках, а также в купальных костюмах.
12.3. Для танцевальных занятий - специальная обувь (туфли, джазовки, чешки).
12.4. Для занятий MiniBody (пилатес, стрейчинг, здоровая спина и др) – мягкая обувь (чешки) или носочки.
12.5. Для занятий на пилоне – короткие шорты, топ, носки.
12.6. Для занятий на полотнах – длинные лосины, футболка, носки.
12.7. При посещении Клуба необходимо соблюдать чистоту.
12.8. Запрещается использовать коврик и другой инвентарь без личного полотенца.
12.9. При посещении групповых тренировок запрещается пользоваться духами или другой косметикой и мазями с ярко выраженными запахами. Запрещено распылять спреи (дезодорант, духи и др) на территории клуба.

13. Правила пользования и нахождение в раздевалке

13.1. В раздевалке можно находиться только для переодевания до или после тренировки.
13.2. Вход в раздевалку возможен только в сменной обуви. Вход в бахилах запрещен!
13.3. В раздевалке и на территории Клуба запрещается пользоваться сильно пахнущими спреями (дезодорант, духи, туалетная вода), кремами и др.
13.4. Запрещается ожидать детей в раздевалках во время тренировок.

14. Правила посещений занятий по Джампингу

14.1. Ограничение по весу для занятий по Джампингу составляет 90 кг.
14.2. Острые, объемные и бьющиеся предметы необходимо оставить в шкафу (часы, украшения, ремни, ключи, телефон, сумка и т.д.).
14.3. При установке батута соблюдайте дистанцию, позволяющую выполнять махи ногами и руками.
14.4. На одном батуте может заниматься только один человек. Во время прыжка необходимо придерживаться его центра, приземляться на ровную стопу и при потере равновесия придерживаться за ручку.
14.5. Запрещено облокачиваться на ручку батута всем весом.
14.6. Инструктор вправе не допускать клиента на тренировку без проведенной разминки и разогрева мышц.
14.7. Дети с 12 до 17 лет допускаются на тренировки только с письменного разрешения одного из родителей.
14.8. Запрещено бегать и прыгать по батутам и между ними.
14.9. Запрещено прыгать на батуте с мобильным телефоном или фотоаппаратом.

15. Правила посещения бассейна

15.1. Режим работы бассейна (см. 2).
15.1.1. Бассейн работает по установленному расписанию, с которым можно ознакомиться у информационного стенда, в приложении, а также на стойке администрации.
15.1.2. Администрация оставляет за собой право не оказывать услугу:
- при неблагоприятных погодных условиях закрыть бассейн;
- без объяснения причин закрыть зоны бассейна частично или полностью;
- самостоятельно ограничить нахождение гостя в бассейне, отказать в предоставлении услуги без объяснения причины.
- лицам с подозрениями на инфекционные заболевания, которые могут передаваться через воду плавательных бассейнов: заболевание кожи и ногтевых пластин, другие заболевания органов и систем, являющиеся противопоказанием для посещения бассейна (неврологические, психиатрические и др. заболевания).

15.1.3. Администрация не несет ответственности ЗА:
- травмы и повреждения, полученные клиентами и их детьми в результате несоблюдения правил безопасности и установленных правил;
- за детей, оставленных без присмотра родителей;
- сохранность вещей, денег и ценностей, оставленных без присмотра.

15.2. Общие требования к посещению бассейна.
15.2.1. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию в дни и часы, указанные в расписании абонемента или предварительной записи на разовое посещение.
15.2.2. При входе в клуб посетитель обязан:
- снять верхнюю одежду, уличную обувь и поместить в гардеробный шкаф;
- предъявить карту администратору, взять ключ;
- входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна.

15.2.3. При внесении разовой оплаты предварительная запись обязательна, перед каждой тренировкой.
15.2.4. При себе необходимо иметь:
- купальный костюм **(см.15.2.5.);**
- шапочку для бассейна;
- кусковое мыло, мочалку;
- полотенце;
- сменную резиновую обувь (шлепки, сланцы).

Предметы гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете, использование гигиенических предметов в стеклянной таре запрещено! Все ценные вещи, украшения (серьги, цепочки, браслеты) необходимо снимать.

15.2.5. Запрещается посещение бассейна при отсутствии купальной одежды. Не допускается одежда, не предназначенная для плавания: шорты, стринги, бриджи, «бермуды», футболки, рубашки, шапочки для душа, буркини и пр.

Без перечисленных принадлежностей посетители не допускаются к занятиям в бассейне.

16. Правила поведения в раздевалках, душевых и в чаше бассейна

16.1. В раздевалке посетитель должен раздеться, убрать вещи в шкаф, взять с собой купальный костюм, шапочку для плавания, мыльные принадлежности, полотенце, надеть резиновую обувь и пройти в душ. При необходимости воспользоваться туалетом.

16.2. Запрещается справлять естественную нужду в чаше бассейна и душевой.

16.3. Посетитель бассейна до прохода в бассейн должен принять душ с применением средств гигиены без купальной одежды. При этом строго запрещено:

- принимать душ в купальных костюмах (плавках);
- втирать в кожу и волосы различные кремы, мази, гели и пр. перед пользованием бассейном;
- пользоваться бритвенными принадлежностями, стричь ногти, волосы;
- входить в бассейн с косметикой на лице.

16.4. После приема душа посетитель должен закрыть все краны, надеть купальный костюм, шапочку и пройти в бассейн.

16.5. Заходить в чашу бассейна можно после того, как были полностью выполнены подготовительные действия, но не ранее разрешения инструктора.

16.6. В случае получения травмы при посещении бассейна, возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.

16.7. После посещения бассейна посетитель должен принять душ, выжать в душевой купальную одежду, вытереться полотенцем, пройти в раздевалку.

Посетитель должен освободить шкаф в раздевалке, покинуть зону бассейна, сдать ключ от шкафа администратору, получить клубную карту в течении положенного распорядка времени **(см. 9.1.2.)** и покинуть Клуб.

17.Требования к посещению Аква – аэробики

17.1. Посещать тренировки аква-аэробики могут:

- женщины (от 18 лет), если не имеют противопоказаний от врача.
- дети (от 12) лет при наличии справки на яйцеглист и разрешения от педиатра.

17.2. Посетитель во время тренировки должен использовать только инвентарь, предложенный инструктором.

17.3. Необходимо иметь:

- купальный костюм (купание в бассейне разрешается только в специально предназначенных купальных костюмах – **см. 15.2.5.**)
- тканевую шапочку;
- кусковое мыло, мочалку. Предметы гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете;
- сменную резиновую обувь;
- воду без газа.

18. Требования к посещению детских групповых занятий в бассейне

18.1. Посещать тренировки могут дети от 7 лет при наличии справки на яйцеглист и разрешения от педиатра. Справка действительна в течение 3-х месяцев.

18.2. При себе необходимо иметь:
- купальный костюм **(см. 15.2.5.)**
- резиновую или тканевую шапочку;
- кусковое мыло, мочалку.
- сменную резиновую обувь.
- Сопровождающему ребенка требуется сменная обувь.

19. Требования к посещению свободного плавания

19.1. Посещать тренировки могут:
- дети от 7 до 14 лет в сопровождении родителей и наличии справки на яйцеглист и разрешения от педиатра;
- детям от 14 до 18 лет разрешается при наличии справки на яйцеглист и разрешения от педиатра (справка действительна в течение 3-х месяцев), разрешения от родителей;
- женщины (от 18 лет), если не имеют противопоказаний от врача.

19.2. Необходимо иметь:
- купальный костюм **(см. 15.2.5.)**
- резиновую или тканевую шапочку;
- кусковое мыло, мочалку;
- сменную резиновую обувь.
- карту клуба
- Обязательная предварительная запись через приложении или администратора по телефону

19.3. Посетителю свободного плавания запрещается пользоваться инвентарем клуба.

20. Ответственность

20.1. Ответственность Клуба

20.1.1. Администрация не несет ответственности ЗА:
- травмы и повреждения, полученные клиентами в результате несоблюдения правил безопасности и настоящих правил;
- за детей, оставленных без присмотра родителей.

20.1.2. Администрация Клуба не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

20.1.3. Администрация Клуба не несет ответственности за возможное ухудшение состояния здоровья члена клуба, если это произошло в результате острого заболевания, несчастного случая, травмы или обострения хронического заболевания.

20.1.4. Клуб не несет ответственности за забытые вещи и оставленные вещи без присмотра.

20.1.5. Клуб оставляет за собой право в нерабочее время вскрывать закрытые шкафы и изымать оставленные вещи, за исключением арендованных шкафов. Найденные на территории Клуба вещи хранятся в течение 15 дней. По вопросу забытых вещей необходимо обращаться на стойку администрации.

20.2. Ответственность клиентов Клуба

20.2.1. Клиенты Клуба должны бережно относиться к имуществу клуба.

20.2.2. Клиенты Клуба несут материальную ответственность за порчу и поломку оборудования, утерю ключей от шкафов, клубных карт и иного имущества клуба.

20.2.3. В случае порчи имущества клуба виновное лицо обязано возместить причиненный ущерб в полном объеме.

20.2.4. В случае ухудшения самочувствия во время нахождения в клубе клиент Клуба обязан прекратить тренировку и обратиться к инструктору или на стойку администрации. В данных случаях персонал клуба имеет возможность оказать первую доврачебную помощь и принять решение о необходимости вызова бригады скорой медицинской помощи.

20.2.5. Клиенты клуба несут ответственность за нарушение или несоблюдение действующих правил Клуба, том числе при несоблюдении рекомендаций инструктора и администрации Клуба.

21. Категорически запрещается:

21.1. Заходить в тренировочные залы и чашу бассейна без инструктора.
21.2. Пользоваться инвентарем клуба без разрешения инструктора.
21.3. Не допускается проведение инструктажа клиентом Клуба в отношении других посетителей, а также дача им рекомендаций на предмет занятий.
21.4. Приходить на тренировки либо пользоваться другими услугами клуба с признаками ОРЗ, ОРВИ, кожными высыпаниями, повышенном или пониженном АД и др.
21.5. Использовать жевательную резинку во время тренировок и других услуг клуба.
21.6. Резервировать оборудование
21.7..Уносить из клуба ключ от шкафа и инвентарь.
21.8. Запрещено оставлять вещи в клубе до следующего прихода!
21.9. Курить на территории клуба, приносить и употреблять в Клубе алкогольные напитки и наркотики, а также находиться в состоянии алкогольного, наркотического опьянения.
(ст. 20.21 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях).
21.10. Приходить на территорию Клуба с животными.
21.11. Осуществлять видео- и фотосъемку в клубе, размещать рекламную продукцию без специальной договоренности с администрацией клуба.
21.12. Пользоваться музыкальной и другой аппаратурой (в том числе и сплит - системой) клуба самостоятельно.
21.13. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
21.14. Пользоваться сильно пахнущими средствами.

22. Заключительные положения

22.1. Клуб оставляет за собой право приостановить действие карты и ограничить вход клиентам в клуб при несоблюдении правил клуба
22.2. В случае необходимости и для удобства клиентов могут быть введены дополнительные пункты настоящих правил. Иные возникшие ситуации, не урегулированные данными правилами, разрешаются в соответствии с общими положениями и методом переговоров.
22.3. Для надлежащего исполнения договора при его заключении члену клуба необходимо предоставить о себе следующую информацию: ФИО, адрес регистрации, номер телефона и E-mail. В случае изменений данных, член клуба должен оповестить об этом администрацию.
22.4. Клуб оставляет за собой право осуществлять исходящие звонки, сообщения и E-mail-рассылку.
22.5. Клуб оставляет за собой право осуществлять Фото и Видео съемку
22.6. Женский клуб «ФитнессЛания» гарантирует, что персональные данные будут использованы исключительно для взаимодействия с клиентом, в соответствии с Федеральным Законом от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных».

Желаем Вам успешных тренировок! И помните: покупка абонемента не гарантирует Вам достижение результата! Только правильные и регулярные тренировки не реже 2-х раз в неделю принесут Вам здоровье и хорошее настроение!

23. Памятка для посетителей солярия

23.1.**Посещение солярия только с 18 лет!**

23.2. При первом посещении клуба заполните анкету и приобретите клубную карту**.**

23.3. Правильно определитесь со временем - сколько Вам нужно загорать в солярии? Посоветуйтесь с администратором солярия, **сколько минут загорать в солярии**. В каждом салоне мощность и количество ламп в солярии разная, кроме того для каждого типа кожи подбирают оптимальное время и интенсивность загара. Как правило, первый сеанс загара может длиться от 2 до 5 минут, в последующие сеансы время постепенно увеличивают до 10-15 минут.

23.4. Не принимайте душ с мылом перед солярием, т.к. мыло растворяет защитную жировую пленку кожи, в результате вы обгорите или пересушите кожу. По этой же причине не следует перед загаром делать эпиляцию.

23.5. Перед солярием убедитесь, что ваша **кожа очищена от всего лишнего** - удалите макияж, снимите украшения. В солярии нельзя пользоваться косметикой, дезодорантами, питательными кремами и ароматическими маслами. При их нагревании могут быть непредсказуемые результаты.

23.6. Во время загара необходимо защитить глаза, **надев темные очки для солярия**. А вот контактные линзы в солярии обязательно нужно снять, иначе можно навредить глазам.

23.7. Чтобы сберечь свои волосы, **наденьте хлопчатобумажную панаму или одноразовую шапочку на голову** во время загара. Ультрафиолетовые лучи сушат и разрушают структуру волоса, они станут тусклыми и ломкими.

23.8. Непосредственно перед загаром нанесите на все тело крем для загара в солярии. Чтобы уберечься от пагубного воздействия лучей на кожу, покраснения после солярия, необходимо пользоваться средством для загара в солярии в соответствии со своим типом кожи. Крем отражает вредные лучи, которые вызывают преждевременное старение.

23.9. Средства для защиты от солнечного загара в солярии не подходят. Перед загаром наносят защитный крем для солярия в соответствии с вашим типом кожи. После загара – средство для увлажнения и охлаждения кожи.

23.10. Н**е загорайте с открытой грудью**, особенно дамы после тридцати лет. Лучше надеть в солярии хлопчатобумажный бюстгальтер, или положить на грудь специальные накладки СТИКИНИ.

23.11. **После посещения солярия** лучше всего расслабиться и отдохнуть, ограничить физическую нагрузку. Не забудьте, что ваша кожа после солярия нуждается в увлажнении. Ведь когда вы загораете, ваш организм тратит больше энергии, чем обычно, поскольку УФ-лучи усиливают обмен веществ.

23.12. Заходя в Кабину солярия обязательно оденьте сменную обувь.

23.13. **Внимание:** Если на вашем теле есть татуировка, то в солярии ее лучше прикрыть, т.к. некоторые красители могут потускнеть или вызвать при облучении аллергию.

24. Памятка для посетителей сауны

Общие положения.
24.1. Посещение сауны только с 18 лет! Дети могут находиться в сауне только в сопровождении взрослых!
24.2.Клиент может посетить сауну после предварительной записи у администратора и 100% оплаты согласно прейскуранту цен в кассе спорткомплекса на 1-ом этаже.
24.3. Клиент несет ответственность за порчу имущества или оборудования.
24.4. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Клиент обязан незамедлительно сообщить об этом администратору.
24.5. Клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны. Посетителям обязательно находиться в сменой обуви (резировые тапочки и т.п.)
24.6. Администрация комплекса не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения сеанса.
24.7. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса.
24.8. За превышение времени пребывания в сауне вносится доплата
24.9. Клиент может продлить время пребывания в сауне, известив об этом администратора и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.
24.10. Бассейн и другие зоны клуба в посещение сауна не входят и оплачиваются отдельно.
24.11. Клиент должен соблюдать Общие правила клуба ФитнессЛания.

Рекомендуется:
24.12. Температура парной должна быть 65-95 С.
24.13. Перед заходом в горячее помещение необходимо вымыться под душем и насухо обтереться. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.
24.14. Начинать с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние; на ступенях можно сидеть и лежать, подняв ноги немного выше уровня головы. На голову нужно надеть легкую шерстяную шапочку или синтетический платочек.
24.15. Для первого раза достаточно попариться 3-7 мин. Каждый последующий заход увеличивается на 2-3 мин. Обычно вся банная процедура занимает 2-3 часа, но общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 мин.
24.16. Кратковременное охлаждение в течение 5-12 мин. и отдых продолжительностью 15-20 мин. Важным моментом для кожи после принятия банных процедур является смывание пота с тела. Кожа остывает примерно через три-пять минут после выхода из парной и начинает поглощать внутрь организма все, что на ней находится. Необходимо сразу после сауны принять теплый душ с мылом и обтереться полотенцем. Ополаскиваться под душем следует после каждого захода в парное отделение.
24.17. Во время отдыха для поддержания потоотделения необходимо выпить горячего чая, травяного настоя, минеральной или питьевой воды.
24.18. Провести 2-3 подобных цикла.
24.19. Пребывание в бане заканчивается отдыхом в течение 30-40 мин.

Не рекомендуется:
1. Не стоит прибегать к резким сменам температур, если вы не подготовленный к этому человек.
2. Также по правилам парения запрещается находиться в парной в состоянии опьянения. При этом идет большая нагрузка на все органы, в том числе на сердце, повышается артериальное давление. Такой же эффект происходит от еды перед посещением сауны или от посещения сауны перед сном.
3. Делать более 3-5 заходов

4. Входить в сауну с влажным телом, усталым или голодным.
5. Принимать контрастный душ перед заходом в сауну.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
• оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста без присмотра взрослых;
• использовать моющие средства в стеклянной таре;
• лить масляные и другие вещества и на электрические тэны;
• распылять в сауне аэрозольные жидкости;
• курить, Употреблять алкоголь.
• париться веником

Недобросовестным и нарушающим правила посещения саун клиентам администрация вправе отказать в последующих посещениях сауны без объяснения причины отказа.
При нарушении правил поведения и пользования сауной, а также вынужденном удалении посетителя из сауны, денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

Противопоказания: злокачественные новообразования, как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения.