

«26» декабря 2017г.

### ПРАВИЛА КЛУБА ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Правила обязательны к исполнению Членами Клуба, Гостями, работниками и иными лицами, посещающими Клуб.
2. Клуб работает ежедневно, по будням с 06–00 час. до 23–00 (на Взлетной) час., с 07-00 час. до 23-00 час. (в Плазе), а для детей до 22-00час.; в выходные и праздничные дни с 8-00 час. до 22–00 час. 1 января – нерабочий день.
3. Членами Клуба являются лица, приобретшие Клубную карту и заключившие с Клубом соглашение. Члены Клуба имеют право пользоваться предоставляемым Клубом имуществом, помещениями, не являющимися служебными и услугами в пределах заключенного Соглашения и в соответствии с Правилами, установленными в Клубе.
4. Членство в Клубе является персональным. Член Клуба не вправе передавать свою Клубную карту иному лицу.
5. Гость Клуба - лицо, посещающее Клуб не на основании Клубной Карты по просьбе Члена Клуба. Для оформления гостевого визита необходимо предъявление паспорта или иного документа, удостоверяющего личность. В начале посещения Клуба Гость обязательно проходит осмотр кожных покровов у фитнес-врача Клуба. Гость может находиться в Клубе только одновременно с Членом Клуба, пригласившим Гостя. Гости Клуба (лица, не являющиеся Членами Клуба) свободно допускаются только в зоны бара, кафе (ресторана) и SPA-салона.
- 6.1. Доступ в помещение Клуба «в Плазе»: Клубная карта является пропуском в Клуб. Система контроля доступа активируется клубной картой и отпечатком пальца Члена Клуба. Допуск в клуб может быть осуществлен по предъявлению паспорта в случае потери Клубной карты лишь до того момента, когда Члену Клуба изготовят карту повторно. В случае, если Член Клуба забыл карту и в программе нет его фотографии, то допуск в клуб невозможен.
- 6.2. Доступ в помещение Клуба «на Взлетной»: Клубная карта является пропуском в Клуб, предъявляйте ее на рецепции Клуба. При отсутствии клубной карты, нужно выписать на рецепции клуба временный пропуск, предъявив паспорт или иной документ, удостоверяющий личность.
7. При входе в Клуб следует обязательно надеть бахилы и оставить в гардеробе верхнюю одежду, предварительно вынув из карманов ценные вещи.
8. Иную одежду и личные вещи следует оставлять в кабинках, расположенных в раздевалках Клуба. Для хранения ценностей используйте индивидуальные сейфы.
9. Ключ от кабинок в раздевалках Клуба «на Взлетной» выдают администраторы по мере наполняемости раздевалок и занятости кабинок. По окончании времени пребывания в Клубе кабинку необходимо освободить от личных вещей и оставить открытой. Посетители Клуба не вправе требовать определенный номер ключа на рецепции.
10. Не оставляйте личные вещи, ключи от кабинки без присмотра.
11. Для того чтобы иметь возможность хранить свои вещи в Клубе вне времени своего пребывания в нем, можно воспользоваться арендными кабинками. Для получения данной услуги необходимо заключить дополнительный ежемесячный договор на рецепции Клуба.
12. В случае утери или повреждения Клубной карты, ключа от шкафчика, номерка от гардероба, арендной кабинки или иного имущества Клуба, Члены Клуба обязаны уплатить штраф в соответствии с утвержденными Клубом тарифами.

13. Член клуба имеет право пользоваться услугами Клуба, не указанными в Соглашении (далее по тексту – Дополнительная услуга), за дополнительную плату. Информацию о дополнительных услугах и их перечень Вы можете получить у администратора Клуба.
14. Дополнительная услуга оказывается Члену Клуба в часы действия Клубной Карты.
15. Для использования ряда дополнительных услуг Клуба необходимо зарезервировать сеанс у администратора Клуба на рецепции в индивидуальном порядке.
16. Если дополнительная услуга имеет длящийся характер, вы должны согласовать график оказания услуг с непосредственным исполнителем.
17. Оплата за оказание дополнительной услуги производится авансовым платежом в кассу Клуба. Клуб вправе приостановить действие Договора в случае возникновения задолженности перед Клубом со стороны Члена Клуба, в т.ч. за дополнительные услуги.
18. Арендованные полотенца следует сдавать в гардероб (администраторам рецепции) в день посещения Клуба вне зависимости от того, воспользовались Вы данным имуществом или нет.
19. В случае невозможности явиться для получения дополнительной услуги своевременно или при отказе от услуги, об этом необходимо сообщить Клубу не позднее, чем за 3 часа до назначенного времени, если иное не оговорено в Правилах Клуба, в т.ч. локальных. В противном случае оплаченная сумма не возвращается, а удерживается в качестве отступного.
20. Стоимость дополнительной услуги и продолжительность сеанса могут быть изменены Клубом в одностороннем порядке, за исключением услуги, оплаченной до наступления соответствующих изменений.
21. Для занятий в Клубе необходимо переодеться в чистую и удобную спортивную одежду и обувь.
22. Нахождение в купальном костюме или с обнаженным торсом за пределами зон бассейна и раздевалок запрещается.
23. В целях безопасности запрещается тренироваться в зонах тренажерных залов и залов групповых занятий в уличной обуви, босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках, спортивных сандалиях с открытыми участками тела и т.п. Исключение составляют занятия, где предусмотрено нахождение Членов Клуба босиком.
24. Не рекомендуется использование парфюмерии с резким запахом.
25. Занятия в группах проводятся по расписанию Клуба, с указанием времени, дня недели, места проведения занятий.
26. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на занятия без опозданий. Инструктор имеет право не допустить члена клуба до занятий в группах в случае, если опоздание составляет более 5 минут, если иное не оговорено в Правилах Клуба, в т.ч. локальных.
27. Запрещается резервировать места в спортивных зонах и спортивное оборудование при групповых занятиях.
28. По необходимости время проведения занятий может быть изменено Клубом в одностороннем порядке.
29. Во время проведения общеклубных мероприятий, доступ в зоны, предназначенные для занятий, может быть ограничен.
30. Пользование спортивным оборудованием, тренажерами, спортивными зонами, сауной и т.п. могут быть ограничены в любой момент в целях проведения ремонта, профилактических работ, возникновения угрозы безопасности жизни и здоровья.
31. Член Клуба пользуется услугами только сотрудников Клуба, либо услугами третьих лиц, указанных сотрудниками Клуба.

32. Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль за состоянием здоровья и т.п.).
33. Предоставляя свои услуги, разрабатывая любые индивидуальные программы для Клиента, Клуб руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, Если Клиент предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятиях в Клубе.
34. В случае беременности Члены Клуба должны начинать занятия только после разрешения врача, представив справку или дав собственную расписку о том, что самочувствие позволяет посещать Клуб.
35. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.
36. Прежде чем начать посещение занятий, Члены Клуба обязаны получить консультацию у Врача Клуба, получить необходимую информацию о допустимых нагрузках и видах занятий. Врач Клуба не проводит медицинское обследование и не ставит медицинский диагноз, а на основании сообщенных Членом Клуба данных о заболеваниях предлагает рекомендации и ограничения к занятиям в Клубе.
37. Член Клуба обязан при самостоятельных занятиях иметь в виду рекомендованные Врачом ограничения и проинформировать о них инструктора.
38. Откажитесь от посещения Клуба при наличии инфекционных, острых респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
39. Во время занятий в Клубе запрещено использование жевательной резинки.
40. Прежде чем приступить к занятиям, Члены Клуба обязаны пройти фитнес-диагностику у специалистов Клуба, вводный инструктаж.
41. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.
42. Член Клуба обязан сообщать работникам Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в Клубе. Член Клуба обязан приостановить занятие, покинуть сауну, и пр. в случае ухудшения самочувствия до допуска к занятию Врачом Клуба.
43. Не рекомендуется проведение занятий натощак или сразу после приема пищи.
44. В случае визуального обнаружения у Клиента грибковых и/или иных кожных заболеваний, несущих угрозу здоровью других Клиентов, Клуб вправе потребовать справку о состоянии здоровья. До этого момента Член Клуба не допускается до занятий.
45. Член Клуба вправе воспользоваться услугой «Заморозка» в соответствии с условиями Соглашения об участии в группах общения. Получение услуги возможно несколькими способами: - личное обращение в отдел продаж к менеджеру отдела с указанием даты начала и окончания заморозки, - по телефону 535-525 (на Взлетной), 538-222 (в Плазе), в последствии подтвердив информацию личной подписью, - заполнение заявки через онлайн-сервисы сайта Клуба [www.magis-sport.ru](http://www.magis-sport.ru). Иные действия к получению услуги «заморозка» не приводят. «Заморозка» карты «задним» числом не производится!
46. В целях безопасности не рекомендуется выполнять самостоятельно упражнения с использованием инвентаря с максимальными весами.
47. При использовании спортивного оборудования открытые участки кожи не должны соприкасаться с синтетическим покрытием спортивного оборудования. Для этого необходимо использование ковриков или полотенец.
48. По окончании занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

49. Во время групповых занятий запрещено использование мобильного телефона.
50. До посещения бассейна, сауны, хамама и иных водных процедур обязателен прием душа с моющими средствами.
51. В Клубе необходимо соблюдать правила общей и личной гигиены, а также поддерживать чистоту в помещениях Клуба.
52. Прием пищи допускается **только** в специально отведенном для этого месте. Для удобства на территории Клуба размещен Бар (ресторан). Не допускается оставлять пищу, использовать бьющуюся посуду в спортивных зонах Клуба, раздевалках, душевых, сауне.
53. Клуб имеет право (но не обязанность) собирать оставленные вещи. В случае передачи оставленных вещей в гардероб они в течение 30 дней хранятся в Гардеробе. В дальнейшем, в случае отсутствия собственника оставленной вещи, она подлежит утилизации. В летний период, когда Гардероб не работает, вещи хранятся на рецепции Клуба.
54. В любом случае Клуб не несет ответственности за вещи, оставленные вне закрытых кабинок или арендных ячеек.
55. Для наиболее комфортного пребывания в Клубе необходимо соблюдать общепринятые нормы поведения: не беспокоить Членов Клуба, а также персонал громкими разговорами, шумным поведением, не использовать непристойные выражения и не инициировать конфликтные ситуации. Публичные акции, не согласованные с Администрацией Клуба, запрещены.
56. В случае обнаружения технических и иных неисправностей в Клубе, в т.ч. на спортивном оборудовании, необходимо немедленно сообщить об этом любому сотруднику Клуба. Не предпринимайте попыток самостоятельного устранения технических и иных неисправностей.
57. В случае покупки секции детям до 6 лет, услуги по сопровождению и присмотру за ребенком на территории клуба, осуществляются только инструктором Клуба, а если родители ребенка являются членом Клуба, то они могут сопровождать ребенка сами.
58. Кино- и фотосъемка в Клубе допускается с разрешения администрации Клуба.
59. Во время посещения Клуба запрещается самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба.
60. Запрещается ходить по помещениям Клуба в верхней одежде и уличной обуви.
61. Все помещения Клуба являются зонами, свободными от курения. Курение в Клубе запрещено.
62. Появление и нахождение в Клубе в состоянии наркотического или алкогольного опьянения, а равно распитие спиртных напитков в помещениях Клуба запрещается. Клуб оставляет за собой право не допустить и/или выдворить из Клуба лиц, находящихся в состоянии опьянения.
63. Вход в Клуб с животными запрещен.
64. Запрещается приносить с собой и хранить на территории Клуба огнестрельное и/или иное оружие.
65. Клуб оставляет за собой право в случае возникновения подозрений на наличие оружия не допустить на территорию Клуба и провести проверку в установленном порядке.
66. Личная охрана Члена Клуба или сопровождающие его лица должны находиться в фойе Клуба и на территорию спортивных зон не допускаются.
67. Распространение, реклама, продажа продукции любого вида и свойств Членами и (или) Гостями Клуба на территории Клуба запрещается.
68. Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением соответствующими службами города сезонных, профилактических и ремонтно-строительных, аварийных работ, а также не продляет срок действия Соглашения в связи с проведением указанных работ, делающих невозможным нормальное функционирование Клуба.
69. Член Клуба, приобретающий услуги с временными ограничениями по посещению Клуба, и превысивший лимитированное время пребывания в Клубе, обязан оплатить за услугу «Нахождение в

Клубе в неоплаченные часы» согласно прейскуранту клуба. Услуга включается автоматически при превышении времени нахождения в Клубе. Член Клуба, не оплативший услугу «Нахождение в Клубе в неоплаченные часы», не допускается до занятий до момента погашения задолженности.

70. Член Клуба, не оплативший штраф, не возместивший стоимость утраченного имущества Клуба, не оплативший дополнительные услуги в течение 5 дней в Клубе «на Взлетной», в течение 3 дней в Клубе «в Плазе», к посещению занятий не допускается.

71. Клубная карта «активируется» в момент первого посещения клуба, если активация карты в договоре установлена позднее фактического первого посещения

72. Правила поведения и пользования предметами спорта, оборудованием, сауной, солярием и т.п. для удобства размещены в соответствующих зонах Клуба.

73. Настоящие правила могут быть изменены и дополнены Клубом в одностороннем порядке, о чем Члены Клуба извещаются путем размещения новой редакции правил или изменений на доске информации и на сайте Клуба путем размещения Правил в новой редакции.

74. Клуб имеет право в одностороннем порядке без уведомления вносить изменения в расписание Групповых программ. Пожалуйста, следите за расписанием групповых программ, уточняйте расписание на рецепции и на сайте Клуба.

75. Посещение групповых программ рекомендуется в соответствии с Вашим уровнем подготовки.

76. В случае отсутствия соответствующего уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий Инструктор Клуба, действуя по внутреннему убеждению в соответствии со своим профессиональными навыками и знаниями, вправе не допустить Вас к занятиям. Эта мера необходима для сохранения здоровья и безопасности Членов Клуба, эффективности их тренировок.

77. Пользоваться собственным инвентарем и оборудованием, инвентарем и оборудованием Клуба без разрешения инструктора Клуба запрещается. Необходимо пользоваться оборудованием и инвентарем, указанным инструктором Клуба.

78. Нельзя читать во время занятий.

79. Обязательно соблюдение команды инструктора в течение всех занятий. Не производите произвольные движения. Пользуйтесь оборудованием и инвентарем, указанным инструктором Клуба.

80. Рекомендуется приносить на занятие питьевую воду. Вода должна быть в небьющейся посуде.

81. Клуб имеет право вводить предварительную запись на определенные виды занятий.

82. Правила, размещенные на территории Клуба, являются обязательными для исполнения всеми Членами Клуба и Гостями.

#### **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СОЛЯРИЕМ**

83. Для того чтобы принять загар, обратитесь на рецепцию бассейна или на главную рецепцию Клуба.

84. Загорать в солярии могут лица старше 15 лет.

85. После первого сеанса загара необходим перерыв – не менее 1 дня. Если через день не возникают нежелательные реакции кожи, можно продолжить сеансы загара.

86. Не рекомендуется загорать более 1 раза в день.

87. Будьте внимательны к принимаемым Вами лекарствам и используемым косметическим средствам (духи, декоративная косметика, аромамасла и т.п.): вещества, содержащиеся в них, могут вызвать в комбинации с загаром нежелательные реакции.

88. Перед принятием сеанса загара очищайте кожу (рекомендация: постарайтесь не использовать декоративную косметику за 1 день до загара).

89. Перед сеансом загара необходимо снять все украшения.

90. Внимание: не допускается использование средств против солнечных ожогов, т.к. вещества, содержащиеся в них, влияют на качество загара, делая его неэффективным.

91. Во время сеанса необходимо обязательно защищать глаза солнцезащитными очками, т.к. ультрафиолет, воздействующий непосредственно на глаза, может вызвать различные поражения глаз.
92. Перед входом в кабину солярия нужно снять с себя одежду, обувь, аккуратно прибрать длинные волосы.
93. Допускается использование только специальной косметики для загара в солярии, соответствующей типу кожи. Косметику необходимо нанести на кожу перед входом в кабину, приготовить солнцезащитные очки.
94. Войдя в кабину солярия, необходимо надеть солнцезащитные очки, закрыть аккуратно дверь кабины, для чего вверху кабины расположены поручни.
95. Нажать кнопку «Пуск». Для регулирования потоков воздуха использовать кнопки с изображением вентилятора «-» или «+».
96. По истечении времени сеанса загара открыть дверь кабины.
97. Для входа в кабину солярия необходимо досуха вытереться полотенцем.
98. Если после посещения солярия с применением кремов, масел, иной косметики Вы намерены посетить бассейн, необходимо принять душ.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ (ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ) В БАССЕЙНЕ**

### **99. ПОСЕТИТЕЛИ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА ОБЯЗАНЫ:**

- 99.1. Ознакомиться с настоящими Правилами поведения в плавательном бассейне, являющихся инструктажем по технике безопасности.
- 99.2. Иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, шапочку, купальник или плавки спортивного образца (одевать после принятия душа, перед плаванием), сменную обувь (шлепанцы) и пакет для нее.
- 99.3. Хранить при себе ремешок с номером ключа от индивидуального шкафчика для одежды.
- 99.4. Перед занятием в ваннах бассейна тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.
- 99.5. В воду входить по специальным лестницам спиной к воде.

### **ПОСЕТИТЕЛЯМ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 99.6. Входить без сменной обуви, в верхней одежде в раздевалки, ванны, спортивные залы, сауны бассейна.
- 99.7. Плавать без шапочек. При посещении бассейна волосы необходимо убирать под плавательную шапочку. Короткая стрижка не является основанием плавания без шапочки, наличие шапочки – обязательно в любом случае. В случае ее отсутствия, шапочку можно взять напрокат у дежурного инструктора бассейна. Инструктор вправе ограничить доступ в бассейн члену Клуба без плавательной шапочки.
- 99.8. Плавать в хлопчатобумажных плавках и трусах, не предназначенных для занятий в бассейне.
- 99.9. Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке.
- 99.10. Прыгать с тумбочек без разрешения дежурного инструктора.
- 99.11. Висеть на волногасящих дорожках.
- 99.12. Бегать по бортику и нырять с разбега в воду.
- 99.13. Категорически запрещается опрвление естественных надобностей в ванну бассейна.
- 99.14. Курить в помещении бассейна.
- 99.15. Приносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна.
- 99.16. Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- 99.17. Находиться в воде более положенного времени.

- 99.18. Перед первым занятием ознакомиться с настоящими правилами посещения занятий, являющихся инструктажем по технике безопасности.
- 99.19. При нарушении техники безопасности, администрация ответственность за полученные травмы и ущерб личному имуществу **не несет**.
- 99.20. Использование личного оборудования возможно только при разрешении инструктора. Инвентарь Клуба выдается во временное пользование в обмен на номерок от кабинки.
- 99.21. К участию во «взрослых» групповых занятиях в бассейне допускаются лица не моложе 14 лет.
- 99.22. Во время проведения групповых занятий в бассейне, зона для плавания ограничивается разделительной дорожкой.
- 99.23. Во время проведения групповых занятий в детском бассейне, пользование бассейном и нахождение в зоне бассейна лиц, не состоящих в группе, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**. Тренер вправе не допустить к самостоятельному занятию ребенка в детском бассейне во время проведения урока.
- 99.24. Тренировки под руководством родителей, знакомых и родственников запрещены. Персональные тренировки и уроки проводят только инструкторы Клуба.
- 99.25. Для получения максимального эффекта от урока, тренер имеет право ограничить доступ на групповой урок как в детском, так и во взрослом бассейне, если количество занимающихся свыше 15 человек.
- 99.26. Перемещаться по зоне бассейна рекомендуется в резиновой обуви.
- 99.27. Пользование ванной для начального уровня подготовки (детским бассейном) разрешено только детям в возрасте **до 9-ти** лет включительно. В случае если ребенок старшего возраста не имеет первоначального навыка плавания, допуск в малую ванну осуществляется на усмотрение тренера.
- 99.28. До начала урока в бассейне дети должны ожидать тренера в отведенных для этого местах, оборудованных соответствующими надписями. Самовольный вход в воду без команды тренера запрещен.
- 99.29. Во избежание недоразумений запрещается оставлять дежурному инструктору на сохранение мобильные телефоны, ключи и иные ценные вещи.
- 99.30. В случае, если маленький ребенок посещает урок без родителей, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** отправлять его через раздевалку самостоятельно. Необходимо воспользоваться услугой сопровождения ребенка.
- 99.31. Для более комфортного пребывания в бассейне, необходимо передвигаться в соответствии со схемой плавания по дорожкам, которая размещена на информационном стенде в зоне бассейна.
- 99.32. Детский бассейн не предназначен для нахождения в нем взрослых членов Клуба, исключением является секция Мама+малыш.
- 99.33. За оставленных без присмотра в детском бассейне детей инструктор ответственности не несет.
- 99.34. Клуб не предоставляет в аренду плавательные ласты и другой инвентарь. Всё имеющееся в арсенале клуба оборудование используется только под наблюдением тренера и не предназначено для самостоятельных занятий.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ (ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ) ДЛЯ ДЕТЕЙ В БАСЕЙНЕ**

100. Соблюдать Правила поведения в бассейне, изложенные в п.99 настоящих Правил, а также:
- 100.1. Дети допускаются к занятиям плаванием только с разрешения врача и при наличии принадлежностей для душа (мыло, мочалка, шампунь, полотенце, тапочки), плавательных принадлежностей (плавок/купальника, плавательной шапочки и плавательных очков).

100.2. Место сбора детей 3-6 лет для прохода на уроки- в детской комнате, на секции –у рецепции. Место сбора детей от 7-ми лет для прохода на «сухие» уроки- у раздевалки, для занятий на воде-у бассейна.

100.3. Клуб осуществляет сопровождение детей в возрасте от 2,5 до 6 лет включительно не менее, чем за 15 мин до начала занятия, и не менее чем за 10 минут до начала занятия в каркасном бассейне. По окончании этого времени сопровождение не производится. В случае опоздания ребенка к установленному времени для сопровождения на групповые занятия, он к занятию не допускается, сопровождение не предоставляется, ребенок считается посетившим занятие.

100.4. Услуга индивидуального сопровождения ребенка заказывается не менее, чем за 3 часа до начала группового занятия. ее предоставления. Заказы на услугу индивидуального сопровождения менее чем за 3 часа до начала группового занятия не принимаются.

100.5. До начала занятий с разрешения тренера необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

100.6. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без одежды). Надеть купальный костюм (плавки), шапочку и плавательные очки.

100.7. Осторожно войти в помещение бассейна. С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

100.8. Вход и выход из воды разрешается только по команде тренера.

100.9. На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания тренера.

100.10. Категорически запрещено:

- шуметь,

- бегать,

- толкаться в помещении бассейна и раздевалках

- подавать ложные сигналы о помощи,

- подныривать, мешать плыть другим,

- проносить посторонние предметы, висеть или сидеть на бортиках и лестницах,

- бросать плавательные доски и другой спортивный инвентарь с бортиков в воду или из воды на кафель,

- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм,

- «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, прыгать в воду с бортиков и лестниц.

100.8. При появлении признаков переохлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа»), необходимо немедленно сообщить тренеру и прекратить занятие

100.9. Опоздавшие и неготовые к занятиям дети на территорию бассейна не допускаются.

100.10. Дети, допустившие нарушение общих требований по безопасности при проведении занятий по плаванию, привлекаются к ответственности путем профилактической беседы с родителями

100.11. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) можно только с разрешения и под руководством тренера.

100.12. При получении травмы сообщить об этом тренеру немедленно.

100.13. В конце занятия с разрешения тренера необходимо выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде, организованно покинуть помещение бассейна.

100.14. Принять душ, одеться, просушить волосы. Покинуть раздевалку.

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

101. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых программ. Инструктор вправе ограничить доступ на занятия, если видит признаки переутомления или гипогликемии (снижения уровня сахара в крови).
102. Будьте внимательны в процессе тренировки, соблюдайте правильность расстановки, старайтесь соблюдать необходимую дистанцию, не мешая друг другу при движениях.
103. К участию во «взрослых» групповых занятиях допускаются лица не моложе 14 лет.
104. По мере наполняемости и в зависимости от востребованности групповых занятий Клуб в одностороннем порядке вправе устанавливать предварительную запись на групповые занятия, о чем члены Клуба извещаются путем размещения объявления на рецепции (либо на сайте) Клуба. Клуб также вправе ограничивать количественный состав членов Клуба, участвующих в групповом занятии.
- В случае, если член Клуба осуществил предварительную запись и не пришел на групповое занятие, не предупредив об этом Клуб не менее, чем за три часа, Клуб оставляет за собой право в течение двух недель не допускать на это групповое занятие члена Клуба.

### **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗДЕВАЛКАМИ**

105. Пользование раздевалками допускается по половой принадлежности.
106. Пользование детской раздевалкой допускается детьми в возрасте до 6 лет включительно.
107. Размещайте Ваши личные вещи только в кабинках раздевалки или/и в арендованных ячейках.
108. Не допускается:
- оставлять личные и арендованные у Клуба вещи (полотенца, шапочки, очки и спортивный инвентарь) вне кабинки во время и после занятий;
  - оставлять ключ от кабинки в замке, во время посещения занятий;
  - оставлять после себя мусор
109. Обувь должна быть аккуратно поставлена, не мешая остальным клиентам Клуба.
110. Не допускается приводить в раздевалки разнополых детей старше 4 лет.
111. Будьте вежливы.
112. Полотенца, выдаваемые Клубом, имеют общее сходство, поэтому будьте внимательны при их использовании.
113. Сушить белье, полотенца на батареях и развешивать белье и полотенца в раздевалках **ЗАПРЕЩЕНО**.
114. Для сушки белья необходимо пользоваться центрифугой, установленной в раздевалке.
115. Запрещается заходить в комнату для персонала и использовать находящийся там инвентарь для уборки в своих целях.

### **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ САУНАМИ**

116. Перед посещением сауны раздельного использования необходимо снять с себя всю одежду. Обувь необходимо оставлять перед входом в сауну.
117. Во избежание травмирования (ожогов), необходимо снять металлические украшения, часы (Клуб рекомендует Вам оставлять ценные вещи в специальных сейфах для хранения – арендных ячейках).
118. Для сидения на полке используйте полотенце. Сидение на полке без использования подстилки не допускается. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки – это может вызвать сильные ожоги.
119. Нельзя накрывать каменку посторонними предметами – это может привести к пожару.
120. Максимальное рекомендуемое время нахождения в помещении сауны – 20 минут.
121. В сауне и душевых запрещается:
- сушка вещей (обуви);

- окрашивание волос;
- проведение массажа тела;
- принимать алкоголь, курить;
- посещать сауну в период острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела.
- поливать камни водой и иными жидкостями;
- использовать перед и во время посещения сауны мази, крема, лосьоны и иные косметические (натуральные, парфюмерные) средства;
- эстетическое бритье и использование любых видов бритвенных устройств;
- мытье обуви, стирка.

122. В часы наибольшей загруженности сауны и душевых соблюдайте очередность ее посещения.

123. Внимание! Самостоятельное посещение сауны детьми, не достигшими 14-летнего возраста, без сопровождения родителей не допускается.

124. Если вы находитесь в сауне раздельного использования не в одиночестве, не принимайте горизонтального положения.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ**

125. Перед началом занятия проконсультируйтесь с тренером тренажерного зала или своим врачом. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

126. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

127. Дышите правильно, выдыхайте на усилия и вдыхайте при опускании снаряда. Дело в том, что если происходит задержка дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.

128. Пейте много воды при тренинге. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды.

129. Для Вашей безопасности упражнения с максимальными весами необходимо выполнять только с Инструктором или партнером.

130. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.

131. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие степени физической подготовки.

132. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья

133. Пользуйтесь атлетическими ремнями, ляжками для тяги, валиками для штанги, которые Вы можете получить на рецепции тренажерного зала.

134. Кардиотренажеры оборудованы специальными электронными программами. В случае затруднения установки кардиооборудования для занятия обратитесь за помощью к любому инструктору Клуба. При занятиях на кардиотренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

135. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения технической неисправности силовых или кардио – тренажеров необходимо незамедлительно поставить в известность о таком повреждении инструктора или любого сотрудника Клуба. Самостоятельное устранение неисправности оборудования не допускается.

136. Внимание! Беговые дорожки снабжены «шнуром безопасности». Перед началом занятия пристегните себя для экстренной остановки движения беговой дорожки. Не отвлекайтесь во время занятия.
137. Запрещается передвигать тренажеры.
138. Внимание! Дети в возрасте до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только с персональным тренером, с письменного разрешения родителей, согласованного с менеджером тренажерного зала.
139. Посещение тренажерного зала для подростков возможно детьми в возрасте до 14 лет включительно при росте не более 160 см в рамках расписаний для занятий в группах.
140. В часы наибольшей загруженности залов, соблюдайте очередность в использовании тренажеров, оборудования. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе: делать подходы по очереди. Большинство ожидают от вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.
141. Занятия в тренажерном зале при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**.
142. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.
143. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
144. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
145. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнеров. Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.
146. При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.
147. Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.
148. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.
149. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
150. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
151. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
152. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.
153. Тренируйтесь только в спортивной форме. Форма одежды должна состоять из закрытой обуви, спортивного трико или шорт, футболки или майки. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

154. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Запрещается заниматься с голым торсом.
155. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
156. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
157. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
158. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
159. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
160. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала или администратору клуба.
161. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
- 162. Правила безопасности при занятиях с отягощениями:**
- 162.1. Амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Работая с отягощениями при разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.
- 162.2. Никогда без нужды не сгибайтесь туловищем вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).
- 162.3. Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз – любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).
- 162.4. Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.
- 162.5. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.
- 162.6. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.
- 162.7. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.
- 162.8. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.
- 163. В тренажерном зале запрещается:**
- 163.1. Приступать к занятиям без вводного инструктажа тренера.
- 163.2. Кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой, боксировать.
- 163.3. Заниматься в зале в открытой обуви.
- 163.4. Трогать спортивные снаряды ногами, снимать диски со штанги с одной стороны по два, три сразу.

- 163.5. Поднимать штангу с предельными весами без страховки.
- 163.6. Заниматься в зале одному без инструктора.
- 163.7. Заниматься на неисправных тренажерах.
- 163.8. Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты.
- 163.9. Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели).
164. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то фитнес клуб не несет ответственность за ваше здоровье.

**Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:**

1. При нарушении клиентом правил посещения конкретных территории клуба.
2. Если клиент клуба тренируется самостоятельно.
3. Не использовал вводный инструктаж.
4. Нарушает рекомендации врачебного заключения.
5. За травмы, полученные вне территории клуба.
6. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
7. За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба.

### **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПА-САЛОНОМ**

165. В СПА-салоне обязательна предварительная запись на оказание СПА-услуг.
166. Цены на услуги, оказываемые в СПА-салоне, указаны в утверждённом прейскуранте, который находится у администратора. Кроме прейскуранта, на определённые процедуры или программы действуют специальные предложения и акции, ознакомиться с которыми Вы можете у администратора или на сайте салона [www.magis-sport.ru](http://www.magis-sport.ru).
167. Клиент обязан прибыть для получения процедуры за 15 минут до назначенного времени. Если клиент не может прибыть на процедуру в назначенное время, он обязан предупредить об этом сотрудников СПА-салона не менее чем за 12 часов до времени назначенной процедуры. Если клиент нарушает настоящие правила, СПА-салон вправе отказать ему в проведении процедуры, при этом процедура считается выполненной.
168. Процедуры начинаются и заканчиваются ровно по назначенному времени, чтобы не причинять неудобств следующему клиенту.
169. Подарочные сертификаты и абонементы имеют ограниченный срок действия, 6 месяцев. Срок действия указывается администратором при приобретении сертификата или абонемента. В случае, если клиент не использовал сертификат или абонемент во время срока его действия, сертификат или абонемент считается использованным, услуги оказанными.
170. Деньги за неиспользованные процедуры, указанные в абонементе или сертификате, возврату не подлежат (статья 454 Гражданского кодекса РФ).
171. Настоятельно просим Вас отключать мобильные телефоны во время посещения СПА, чтобы не нарушать атмосферу спокойствия.
172. Меры предосторожности: пожалуйста, сообщите, если у Вас повышенное давление, нарушение работы сердца или какие-либо другие заболевания. В этих случаях перед принятием процедур необходимо проконсультироваться с врачом СПА-салона.
173. В случае некорректного поведения посетителей СПА-салона администрация салона оставляет за собой право немедленно прекратить проведение услуг. При этом уплаченная клиентом сумма возврату не подлежит, а засчитывается в качестве отступного в пользу СПА-салона.
174. По просьбе родителей администратор СПА-салона имеет право забрать ребенка из детского клуба (ЦРР) и сопроводить его в СПА-салон для оказания услуги.
175. В СПА-салоне вам предоставляются полотенце, халат и тапочки.
176. Перед посещением СПА-салона запрещается принимать алкоголь.

177. В СПА-салоне запрещается курить.  
178. СПА-процедуры доступны с 9-00 часов до 20-00 часов.

### **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО КЛУБА**

179. Для ребенка необходимо представить медицинскую справку от педиатра о том, что он не контактировал с инфекционными больными и может посещать занятия плаванием, также анализ на яйца глист. Срок действия справки для первого посещения 3 дня. Срок действия анализов для первого посещения 30 дней.
180. Родители и сопровождающие лица обязаны разъяснять ребенку правила посещения Клуба, призывать их к соблюдению дисциплины.
181. По мере наполняемости и в зависимости от востребованности групповых занятий Клуб в одностороннем порядке вправе устанавливать предварительную запись на групповые занятия, о чем члены Клуба извещаются путем размещения объявления на рецепции и сайте Клуба.
182. Дети допускаются на занятия только при наличии ключа от кабинки в раздевалке.
183. В детском клубе имеются следующие зоны: -Детская комната; -Зал Групповых программ; -Бассейн; -Клуб единоборств, -Детская зона тренажерного зала, оборудованная подростковыми тренажерами (от 9 лет до 13 лет включительно), -Сауна, - Учебные классы.
184. Детская комната и учебный класс открыты для детей от 3-х до 9-ти лет включительно с 8-45 ч. до 21-00 ч. в будние дни и с 9-00ч. до 17-00ч. в выходные дни; для детей с 1,5 лет до 3-х лет включительно с 10.00час. до 13.00 в будние дни, с 14.00час. до 17.00 час. в выходные дни.
185. После 21час. детям ЗАПРЕЩЕНО находиться в зонах Клуба.
186. Детская комната принимает детей в возрасте от 1,5 лет до 9-ти лет включительно. Если родители не совсем уверены в том, что ребенок может оставаться продолжительное время один, они могут навещать его, либо сократить время пребывания ребенка в Детской Комнате.
187. В детской комнате детям запрещено находиться в обуви. Необходимо одевать носки.
188. Родители ребенка во время посещения ребенком Детской комнаты должны находиться в Клубе, но не в Детской Комнате.
189. Родители, являющиеся членами Клуба или посещающие занятия в Клубе на иных условиях, имеют право оставить своего ребенка в детской комнате на 1,5 часа без дополнительной оплаты не более одного раза в день. По истечении этого времени, часы пребывания Вашего ребенка оплачиваются по установленным тарифам.  
Ребенку-члену Клуба- также предоставляется возможность безвозмездного пребывания в детской комнате в течение 1,5часов не более одного раза в день.
190. Время пребывания ребенка в детской комнате не суммируется при одновременном пребывании в Клубе ребенка и родителя. В этом случае ребенок может оставаться в детской комнате безвозмездно в течение 1,5 часа не более одного раза в день.
191. Родители, посещающие занятия в Клубе и не являющиеся членом Клуба, могут оставлять ребенка, не являющегося Членом Клуба, в детской комнате за дополнительную плату по установленным тарифам.
192. Приходить в Детскую комнату или уходить из нее детям до 6 лет разрешено только в сопровождении родителя, инструктора либо педагога. Дети с 7 лет посещают Детский Клуб (секции пр.) самостоятельно. Перемещение детей с 1,5 до 13 лет внутри Клуба из одной тренерской зоны в другую разрешено только в сопровождении инструктора или педагога.
193. Настоятельно рекомендуем оставлять детей в Детской комнате не более 3-х часов. В случае злоупотребления родителями нахождением ребенка в Детской комнате (превышение установленного временного лимита), клуб имеет право вынести нарушителю (родителю) письменное

предупреждение, а в случае не однократного нарушения наложить штраф и отказать в приеме ребенка в детскую комнату.

194. По достижении детьми школьного возраста (7 лет), и при наличии письменного заявления от родителей, ребенок может самостоятельно посещать Клуб. Все заявления подаются родителями ребенка в письменном виде на имя генерального директора Клуба.

195. Дети должны находиться в Клубе в удобной спортивной одежде и обуви.

196. Мы рекомендуем приводить детей на групповые занятия в соответствии с их возрастом. Возрастные ограничения указаны в описании уроков (занятий). Инструктор вправе не допустить до урока ребенка младше или старше указанного в расписании возраста.

197. Посещение и использование детьми до 13 лет включительно тренировочных зон Клуба вне сетки занятий детского клуба не разрешается.

198. Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.

199. Во избежание травм, дети, опоздавшие на начало урока, более чем на 5 минут, до урока не допускаются, если иное не установлено Правилами Клуба, в т.ч. локальными.

200. Ребенок должен находиться в Детской комнате или в месте для сбора детей, обозначенном соответствующей надписью, не позднее, чем за 15 минут до начала урока.

201. Дети не должны отправляться на урок самостоятельно. Детей забирает тренер из Детской комнаты или с места сбора, которое снабжено соответствующей надписью.

202. Администрация клуба имеет право заменить заявленного тренера.

203. Мы настоятельно рекомендуем ограничить либо временно прекратить посещение ребенком Клуба в следующих случаях:

-Если у Вашего ребенка насморк, кашель, болит горло, повышенная температура или инфекционное заболевание;

-Если у Вашего ребенка расстройство желудка, тошнота или иное кишечное недомогание;

- Если у Вашего ребенка кожные высыпания;

- и иные заболевания, которые могут подвергнуть опасности здоровье детей, посещающих Клуб, или вызвать обострение болезни ребенка.

204. Если Ваш ребенок внезапно заболел (и это произошло в Клубе) или появились первые признаки недомогания, убедительно просим Вас немедленно забрать его из Клуба.

205. Администрация Клуба имеют право не допустить ребенка на занятия при наличии видимых признаков заболевания (насморк, кашель, температура).

206. Если Ваш ребенок ведет себя неадекватно (некорректно, вызываяюще), Инструктор (педагог) Клуба имеет право сделать ему устное замечание и довести до сведения родителя о таком поведении и ограничить пребывание ребенка на занятии.

207. Если ребенок нанесет вред имуществу Клуба, родитель обязан возместить убытки Клуба и/или оплатить штраф в соответствии с установленным Клубом преискурантом.

208. Во время посещения Детского клуба следите за тем, чтобы Ваш ребенок не проголодался. Не приносите с собой продукты питания и не давайте их ребенку в Детскую комнату (кормление ребенка во время посещения Клуба является обязанностью родителей). Для Вашего удобства в Клубе работают Бар (Кафе, Ресторан).

209. В раздевалках может находиться ребенок противоположного пола, не достигший 4 – х летнего возраста.

210. Помните, Вы несете персональную ответственность за ребенка. В случае поступления жалоб на поведение ребенка в Клубе, а также нарушение ребенком правил поведения (Правил оказания услуг), либо несоблюдение правил посещения Детского Клуба родителями ребенка, Клуб имеет право отказать в оказании услуг Клубом, вплоть до расторжения Договора об оказании услуг.

211. Вы можете использовать персональные услуги для Вашего ребенка, стоимость персональных услуг не входят в стоимость клубного детского членства. Порядок, условия, сроки предоставления персональных услуг, Вы можете узнать у Вашего персонального консультанта. Правила оказания персональных услуг, при их оказании доводятся до Вашего сведения отдельными приложениями.
212. Убедительная просьба не приносить в Клуб личный инвентарь. Все оборудование в Детской комнате проходит ежедневную обработку, поэтому предпочтительно, чтобы дети не приносили личные игрушки из дома.
213. Услуги по присмотру за ребенком на территории Клуба оказываются только инструкторами (педагогами) Клуба.
214. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью ребенка, во время его нахождения в Клубе, без сопровождения родителей (уполномоченных представителей), без присмотра инструкторов – педагогов (групповые, индивидуальные программы, посещение детской комнаты), а также в случае нарушений детьми настоящих правил.
215. Уважаемые родители, напоминаем Вам, что Клуб не является образовательным учреждением.
216. Уважаемые родители, следите за соблюдением Вашими детьми правил общей гигиены, приучайте ребенка соблюдать чистоту и порядок в помещениях Клуба.
217. Находясь на территории Клуба, Ваш ребенок должен соблюдать общие правила посещения Клуба.
218. Родителям нельзя находиться в зале, где идет занятие ребенка, и наблюдать за ходом его тренировки в бассейне. Исключение составляют открытые уроки, о времени проведения которых сообщается дополнительно.
219. Дети, посещающие клуб по клубной карте, допускаются до занятия только при наличии записи в программе. Записаться можно через личный кабинет или на рецепции клуба.
220. Уважаемые родители, принимайте все необходимые меры для разъяснения ребенку правил поведения и взаимоотношений с другими детьми, инструкторами (педагогами) Клуба, исключите возможность возникновения конфликтной ситуации между детьми, находящимися в детской комнате.

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗОНЫ КАФЕ (БАРА, РЕСТОРАНА)**

221. Запрещается употреблять продукты питания, приобретенные не в Клубе.
222. Нахождение в верхней одежде и грязной обуви, а также головных уборах не позволительно. Это противоречит санитарно-гигиеническим нормам.
223. Курение, распитие спиртных напитков запрещено.
224. За оставленные без присмотра вещи ответственность несут их владельцы или арендаторы, в случае если вещи были арендованы у Клуба. В случае утери арендованной вещи Член Клуба обязан возместить стоимость имущества по прейскуранту.
225. В случае отсутствия фотографии Члена Клуба, работники Ресторана вправе попросить клиента пройти процедуру фотографирования для идентификации клиента. В противном случае Ресторан может отказать посетителю в обслуживании.
226. В случае некорректного поведения посетителей, администратор Ресторана оставляет за собой право немедленно прекратить обслуживание.
227. Ресторан работает в будние дни с 7.00 до 23.00, в выходные дни с 8.00 до 22.00.
228. Кухня Ресторана работает в будние дни с 8.00 до 22.00, в выходные дни с 9.00 до 21.00.
229. Для наилучшего планирования своего времени при заказе блюд рекомендуем уточнять у работников Ресторана время их приготовления.
230. В ресторанной зоне ДЕТЯМ ЗАПРЕЩЕНО шуметь, играть, бегать.

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ (ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ) БАТУТНОГО ЦЕНТРА**

### **Общие положения**

231. Прыжки на батуте - сложно координационный вид деятельности, требующий определенной физической подготовки и состояния здоровья.
- 203.1. Находиться в прыжковой зоне батутного центра без инструктора строго запрещено!
- 203.2. Все острые и режущие предметы необходимо оставить в шкафчике (часы, украшения и т.д.). На одежде не должно быть заклепок, молний, металлических выступающих эмблем и т.п.
- 203.3. Занятия на батуте разрешены только в спортивной одежде, чистых носках или чешках.
- 203.4. Запрещается держать что-либо во рту (жидкость, жевательная резинка, конфета или другое) во время прыжков на батуте.
- 203.5. Нахождение более одного человека на батуте строго запрещено! Один батут – один человек!
- 203.6. Запрещается умышленная порча оборудования центра.
- 203.7. Посетитель осознает всю ответственность и принимает на себя все возможные риски, связанные с прыжками на батуте.
- 203.8. Занятия с голым торсом, в джинсах или другой неспортивной одежде запрещены.
- 203.9. Перед началом занятий необходимо пройти инструктаж.
- 203.10. Нельзя стоять, ходить и специально приземляться на обкладку батута.
- 203.11. Запрещено совершать прыжки при плохом самочувствии (головная боль, боль в животе, травмы опорно-двигательного аппарата и др.)!
- 203.12. Батуты рассчитаны на вес прыгуна, не превышающий 120кг для сеток AirMax. Для других сеток максимальный вес прыгуна 80кг.

### **Прыжки с тренером**

204. Во время занятия тренер работает с учеником или группой. Создает максимально безопасные и комфортные условия для освоения учеником новых элементов и приемов. Тренер дает подсказки для ученика упражнения и задания, чтобы снизить возможный риск травматизма.
- 204.1. Перед тренировкой обязательна разминка, и после тренировки - растяжка.
- 204.2. Ученик должен предупредить тренера о противопоказаниях, связанных с прыжками.
- 204.3. Ученик обязан строго следовать замечаниям и рекомендациям тренера, не допускается самовольных действий без ведома тренера, за некорректное поведение и невыполнение заданий может быть удален с урока.
- 204.4. Тренер ориентируется на самочувствие ученика и принимает во внимание все замечания ученика относительно своего состояния (головное головокружение, усталость, страх и т.д.).
- 204.5. Тренер в отдельных случаях может корректировать время тренировки (в большую или меньшую сторону).
- 204.6. Трудные элементы с переворотами и сальто без определенной подготовки, разрешения тренера и страховки инструктора строго запрещены!

### **Прыжки в поролоновую яму**

205. Прыгая в поролоновую яму, убедитесь, что рядом никого нет.
- 205.1. Не закапывайтесь в поролоновую яму с головой, т.к. вы не видны другим людям и на вас могут приземлиться.
- 205.2. Не приземляйтесь в яму головой вниз. Разрешается приземление на ягодицы, на спину и на напряженные прямые ноги.
- 205.3. При приземлении в яму не подставляйте руки.
- 205.4. После приземления покиньте яму как можно быстрее.

### **Прыжки на стену**

206. Прыжки на стену разрешается только людям с хорошей акробатической подготовкой.

- 206.1. Прыгает на стене одновременно не более одного человека.
- 206.2. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.
- 206.3. Прыгая со стены, убедитесь в отсутствии других людей на батуте под вами.
- 206.4. Запрещается висеть на стене или подниматься на стену любым способом, кроме как с прыжка.