



ДОГОВОР ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЫ на оказание физкультурно-оздоровительных услуг

Данный документ является официальным предложением (публичной офертой) **Общества с ограниченной ответственностью Фитнес центр «АКВАМАРИН»** в лице Управляющего Окуловой Ирины Викторовны, действующего на основании доверенности (в дальнейшем именуемого Центром), и содержит все существенные условия оказания Центром физкультурно-оздоровительных услуг.

В соответствии со ст. 438 Гражданского Кодекса Российской Федерации в случае принятия изложенных ниже условий дееспособное физическое лицо, производящее акцепт этой публичной оферты, становится Клиентом.

Несовершеннолетний в возрасте до 14-ти лет становится Клиентом Центра после акцепта настоящей публичной оферты его законными представителями. Несовершеннолетний в возрасте от 14-ти до 18-ти лет становится Клиентом Центра после акцепта настоящей публичной оферты с письменного согласия его законных представителей.

Акцепт настоящей публичной оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных ниже. В связи с этим, внимательно прочитайте текст данной публичной оферты и если Вы не согласны с каким-либо пунктом, Центр предлагает Вам отказаться от использования физкультурно-оздоровительных услуг.

Центр заключает Договор публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг (далее — Договор публичной оферты) на нижеследующих условиях с любым дееспособным физическим лицом старше 18-ти лет (либо несовершеннолетним в возрасте до 18-ти лет), именуемым для целей Договора публичной оферты Клиент, и принявшим условия настоящего Договора публичной оферты, путём совершения действий, указанных в п. 3 настоящего Договора публичной оферты.

1. Предмет Договора публичной оферты.

1.1. Предметом настоящего Договора публичной оферты является оказание Центром Клиенту физкультурно-оздоровительных услуг (далее по тексту — Услуги) в соответствии с условиями настоящего Договора публичной оферты, Приложениями к нему и текущим Прейскурантом Центра. Центр также может оказывать и реализовывать Клиенту сопутствующие товары и дополнительные услуги для здоровья, спорта, отдыха и красоты.

1.2. Договор публичной оферты и Приложения к нему являются официальными документами Центра, которые публикуются: на сайте Центра <https://kamensk.fitness>, в официальной группе Центра в социальных сетях: ВКонтакте, Одноклассники, Telegram, WhatsApp (далее — официальная группа Центра в социальных сетях), а также на общедоступных информационных стендах на территории Центра.

1.3. Полный перечень Услуг, предоставляемых Центром, и их стоимость, в том числе сопутствующих товаров и услуг для здоровья, спорта, отдыха и красоты, приведены в Прейскуранте Центра. Прейскурант Центра размещён на общедоступных информационных стендах на территории Центра, на официальном сайте Центра <https://kamensk.fitness>, а также в официальной группе Центра в социальных сетях.

1.4. Местом оказания Услуг является Фитнес центр «АКВАМАРИН», расположенный по адресу: Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, д. 5.

2. Термины и определения.

В целях настоящего Договора публичной оферты нижеприведённые термины используются в следующих значениях:

2.1. **Центр** — ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН», оказывающее Клиентам физкультурно-оздоровительные услуги, а также реализующее сопутствующие товары и услуги для здоровья, спорта, отдыха и красоты.

2.2. **Услуги** — физкультурно-оздоровительные услуги Центра, направленные на формирование, поддержание и укрепление здоровья Клиента, а также на удовлетворение потребностей Клиента в проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга.

Услуги реализуются в виде базового визита/карты, дополнительных услуг для здоровья, спорта, отдыха и красоты.

2.3. **Базовый визит** — разовый доступ к Услугам Центра на выбранное Клиентом время. Временной интервал базового визита и перечень Услуг, к которым предоставляется доступ, определяется Прейскурантом Центра.

2.4. **Базовая карта** - доступ к Услугам Центра с учётом вида Услуги, времени её оказания, количества посещений и периода действия карты. Перечень Услуг, которые включены в базовую карту, время оказания Услуги и количество посещений определяются Прейскурантом Центра.

Период действия карты - 30 календарных дней с момента её активации. Карта активируется в день первого посещения Клиентом Центра.

По окончании периода действия карты, она перестаёт действовать. По окончании периода действия карты посещения, не использованные Клиентом по причине, не зависящим от Центра и при отсутствии заявления на заморозку, Клиенту не возвращаются.

2.5. **Заморозка** - это приостановление действия карты на срок не более 10 (десяти) календарных дней по письменному заявлению Клиента с приложением документов, подтверждающих причины заморозки.

2.6. **Дополнительные Услуги** — услуги для здоровья, спорта, отдыха и красоты, приобретённые Клиентом как самостоятельная услуга, так и дополнительно к базовому визиту/карте. Дополнительные услуги могут приобретаются как разовая услуга, так и пакетом дополнительных услуг. Дополнительные услуги могут оказываться в разных форматах (персональный, групповой и т.д.) согласно Прейскуранту Центра.

2.7. **Товары** — сопутствующие товары для здоровья, спорта, отдыха и красоты, приобретённые Клиентом на территории Центра.

2.8. **Сертификат** — документ Центра, подтверждающий оплату Услуги/товара, либо отображающий сумму денежных средств, которые могут быть потрачены на Услуги/товары Центра. Сертификат имеет срок действия, указанный в самом документе. Сертификат обналичиванию не подлежит и может быть использован только для покупки Услуг/товаров Центра.

2.9. **Договор публичной оферты** — настоящий договор публичной оферты ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН» со всеми Приложениями к нему, утверждённый генеральным директором ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН».

2.10. **Акцепт** — согласие физического лица со всеми без исключения условиями Договора публичной оферты, Приложениями к нему, которое выражается в подписании физическим лицом заявления-анкеты (Приложение № 2).

2.11. **Клиент** — физическое лицо, имеющее намерение получить Услуги Центра и присоединившееся к условиям Договора публичной оферты, путём подписания соответствующего заявления-анкеты (Приложение № 2).

2.12. **Несовершеннолетний** — лицо, не достигшее возраста 18-ти лет.

2.13. **Законные представители** - родители несовершеннолетнего (ст. 64 СК РФ), опекуны или попечители (ст. 2 Федерального закона № 48-ФЗ от 24.04.2008 г.).

2.14. **Сопровождающее лицо** — любое дееспособное лицо не моложе 18-ти лет, которое с согласия законных представителей несовершеннолетнего сопровождает ребёнка в Центр, забирает ребёнка из Центра, либо пользуется Услугами Центра вместе с ребёнком. Сопровождающее лицо несёт ответственность за жизнь и здоровье ребёнка во время его нахождения на территории Центра за исключением времени нахождения ребёнка на занятиях с инструктором по фитнесу или в детской комнате. Получение согласия законных представителей ребёнка доказывает сопровождающее лицо. Центр не перепроверяет достоверность согласия законных представителей и не несёт ответственность за недостоверность информации, предоставляемой сопровождающим лицом.

3. Порядок заключения Договора публичной оферты. Акцепт оферты.

3.1. Ознакомившись со стоимостью Услуг, со всеми условиями Договора публичной оферты и Приложениями к нему, Клиент заполняет заявление-анкету (далее - заявление) (Приложение № 2) на присоединение к условиям Договора публичной оферты.

Заявление Клиента в возрасте до 14-ти лет заполняют его законные представители. Клиент в возрасте от 14-ти до 18-ти лет заполняет заявление с письменного согласия его законных представителей.

Клиенту (законному представителю Клиента в возрасте до 14-ти лет) выдаётся памятка о заключении Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

3.2. Заявление является подтверждением согласия Клиента со всеми условиями Договора публичной оферты и его Приложениями. Клиент присоединяясь к условиям Договора публичной оферты, действует добровольно и без какого-либо принуждения. Клиент понимает содержание Договора публичной оферты полностью и безусловно принимает все его условия без каких-либо изъятий и (или) ограничений, что равносильно заключению договора в письменной форме (п. 3 ст. 434 ГК РФ).

3.3. Клиент вправе однократно получить экземпляр настоящего Договора публичной оферты на бумажном носителе, обратившись в Центр с соответствующим заявлением.

4. Режим работы Центра. Лицевой счёт Клиента.

4.1. Режим работы Центра, перечень Услуг/товаров и их содержание, стоимость Услуг/товаров, расписание занятий и время их проведения, состав инструкторов по фитнесу разрабатываются и утверждаются Центром и согласия Клиента не требуют.

4.2. На время действия настоящего Договора публичной оферты в расчётно-информационной программе Центра Клиенту открывается персональный лицевой счёт. На данном счёте ведётся учёт выбранных и оказанных Клиенту Услуг, приобретённых Клиентом товаров, а также учёт движения денежных средств.

4.3. Оказание Услуг/продажа товаров Центром осуществляется по адресу: Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, д. 5 в часы работы Центра. Часы работы Центра указаны на входе в здание Центра, на общедоступных информационных стендах на территории Центра, а также в Правилах внутреннего распорядка (Приложение № 3).

5. Стоимость Услуг/товаров и порядок расчётов.

5.1. Стоимость Услуг/товаров Центра определяется действующим Прейскурантом Центра.

5.2. Все расчёты по настоящему Договору публичной оферты производятся в рублях, путём перечисления денежных средств в кассу Центра, онлайн оплаты Услуг/товаров через личный кабинет Клиента, а также с использованием сертификатов Центра. Расчёты по Договору публичной оферты могут осуществляться наличными денежными средствами, с использованием банковских карт, путём перечисления денежных средств на расчётный счёт Центра.

Для осуществления онлайн оплаты Услуг/товаров Клиенту необходимо пройти процедуру регистрации в личном кабинете на официальном сайте Центра: <https://kamensk.fitness>.

5.3. Оплата Услуг/товаров производится путём:

- внесения денежных средств на лицевой счёт Клиента;
- покупки базовых визитов/карт;
- покупки дополнительных Услуг, сопутствующих товаров.

Услуги/товары, купленные Клиентом, либо сумма внесённых денежных средств отображаются на лицевом счёте Клиента. Оказание Услуг/отпуска товара осуществляется только после полной оплаты Услуги/товара Клиентом.

Покупку Услуг/товаров, внесение денежных средств на лицевой счёт Клиента в возрасте до 14-ти лет осуществляют его законные представители (сопровождающие лица).

5.4. Списание Услуги/товара с лицевого счёта Клиента происходит в день оказания Услуги/продажи товара, но не позднее 48 часов с момента оказания Услуги/продажи товара.

5.5. Основанием для списания Услуги с лицевого счёта Клиента являются данные о факте оказания Услуги Клиенту, зафиксированные в расчётно-информационной программе Центра и (или) журналах регистрации Клиентов, находящихся у специалистов по фитнесу (если такие журналы ведутся). Отметка в расчётно-информационной программе Центра о посещении Клиентом тех или иных зон Центра (если такая отметка ведётся) означает согласие Клиента на оказание ему Услуг и подтверждает факт оказания Клиенту Услуги.

5.6. При разовом изменении формата дополнительной услуги, приобретённой в пакете, такая оказанная услуга оплачивается Клиентом как разовая дополнительная услуга. При этом существующий пакет дополнительных услуг остаётся без изменений.

5.7. Если на лицевом счёте Клиента образовалась задолженность за оказанные ему Услуги/проданные товары, Центр вправе списать стоимость такой Услуги/товара из имеющихся на лицевом счёте Клиента денежных средств, либо из стоимости Услуг, числящихся на лицевом счёте Клиента. Услуги трансформируются в денежный эквивалент, из которого списывается стоимость Услуги/товара, за который у Клиента образовалась задолженность, при этом количество Услуг, числящихся на лицевом счёте Клиента, уменьшается.

6. Права и обязанности сторон.

6.1. Центр обязуется:

6.1.1. Обеспечить надлежащее качество Услуг/товаров, оказываемых/продаваемых Клиенту.

6.1.2. Обеспечить надлежащее функционирование спортивного оборудования и инвентаря, а также вспомогательного оборудования в помещениях Центра.

6.1.3. Открыть Клиенту персональный лицевой счёт после заключения настоящего Договора публичной оферты.

6.1.4. Обеспечить Клиенту доступ к зонам Центра, в том числе к зоне гостевых удобств, а также к системе регистрации нахождения Клиента в Центре, с учётом Услуг, приобретённых Клиентом в соответствии с Прейскурантом.

6.1.5. Предоставить Клиенту оборудованное место для переодевания и шкафчик для хранения вещей на время нахождения Клиента в Центре.

6.1.6. Осуществлять обработку персональных данных Клиента, законных представителей несовершеннолетнего Клиента, соблюдать конфиденциальность персональных данных Клиента и законных представителей несовершеннолетнего Клиента в соответствии с Федеральным законом «О персональных данных».

6.2. Центр вправе:

6.2.1. Оказывать Клиенту Услуги/продавать товары в течение срока действия настоящего Договора публичной оферты. Клиенту оказываются Услуги, продаются товары, выбранные им в соответствии с Прейскурантом Центра с учётом условий п. 5.3. Настоящего Договора публичной оферты. Услуги оказываются/товары продаются в часы работы Центра.

6.2.2. Изменять режим работы Центра, расписание занятий и время их проведения, вносить изменения в состав инструкторов по фитнесу, ограничивать или прекращать доступ в зоны тренировок в связи с проведением клубных мероприятий, рекламных акций, при проведении профилактических или ремонтных работ, в случае устранения аварийных ситуаций или при возникновении форс-мажорных обстоятельств. Центр извещает Клиента о соответствующих изменениях не менее чем за 24 часа до вступления изменений в силу или проведения соответствующего мероприятия/работы (за исключением аварийных или форс-мажорных ситуаций).

6.2.3. Вносить изменения в Прейскурант предварительно уведомив Клиента о таких изменениях не позднее, чем за 10 (десять) календарных дней до даты вступления в силу соответствующих изменений.

6.2.4. Самостоятельно выбрать способ уведомления Клиентов в зависимости от технической возможности Центра. Клиенты уведомляются следующим способом:

- путём размещения соответствующей информации и документов на общедоступном информационном стенде Центра;
- путём СМС-рассылки соответствующей информации на мобильный телефон Клиента. Получение СМС-уведомления обязывает Клиента ознакомиться с информацией о вносимых изменениях и соответствующими документами на сайте Центра, в официальной группе Центра в социальных сетях или на общедоступном информационном стенде Центра;
- путём размещения соответствующей информации и документов на официальном сайте Центра: <https://kamensk.fitness>, а также в официальной группе Центра в социальных сетях.

6.2.5. Вносить изменения (дополнения) в Договор публичной оферты и его Приложения, Правила посещения отдельных зон Центра без предварительного согласования с Клиентом, обеспечивая при этом публикацию изменений (дополнений) на сайте Центра <https://kamensk.fitness>, в официальной группе Центра в социальных сетях, а также на общедоступных информационных стендах на территории Центра. Такие изменения (дополнения) публикуются Центром не менее чем за один день до вступления их в силу.

6.2.6. Привлекать для оказания Клиенту Услуг третьих лиц, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию.

6.2.7. Списывать задолженность Клиента за оказанные ему Услуги/товары из денежных средств, либо из стоимости Услуг, числящихся на лицевом счёте Клиента (п. 5.7. Договора публичной оферты).

6.2.8. Не оказывать Клиенту Услугу/продавать товар в случае отсутствия или недостаточности денежных средств на лицевом счёте Клиента, в случае наличия на лицевом счёте Клиента задолженности за оказанные Услуги/проданные товары.

6.2.9. Требовать от Клиента предоставить справку о состоянии здоровья и возможности посещать заведения с большим скоплением людей, при наличии у Центра достаточных оснований полагать, что данный Клиент своим поведением и (или) действиями может создать угрозу безопасности своей жизни или здоровью, жизни или здоровью других Клиентов и (или) персонала Центра. Достаточным основанием для требования предоставить медицинскую справку могут служить: жалобы, заявления других Клиентов и (или) персонала Центра на соответствующее поведение и (или) действия конкретного Клиента, фото — и видео-подтверждение соответствующего поведения и (или) действий конкретного Клиента.

6.2.10. Рекомендовать Клиенту после проведения фитнес-тестирования и консультаций со специалистами Центра, сдать необходимые анализы и (или) обратиться к сторонним специалистам для получения рекомендаций и (или) разрешения на осуществление того или иного вида физической активности. Получение разрешений, рекомендаций сторонних специалистов и результаты анализов будут способствовать созданию оптимального тренировочного процесса и достижению максимальных результатов с учётом состояния здоровья и особенностей конкретного Клиента.

6.2.11. Приостановить оказание Услуги/не оказывать Услугу, вывести Клиента за пределы территории Центра, либо вызвать сотрудников правоохранительных органов в случае, если Клиент своим поведением и (или) действиями создаёт угрозу безопасности своей жизни или здоровью, жизни или здоровью других Клиентов и (или) персонала Центра.

6.2.12. Приостановить оказание Услуги/не оказывать Услугу, вывести Клиента за пределы территории Центра, либо вызвать сотрудников правоохранительных органов в случае, если у Центра есть подозрения на наличие у Клиента признаков алкогольного и (или) наркотического опьянения.

6.2.13. Взыскать с Клиента неустойку в случае нарушения последним условий настоящего Договора публичной оферты, Правил внутреннего распорядка и техники безопасности или Правил посещения отдельных зон Центра. Взыскание неустойки производится в соответствии с п. 8.4. Договора публичной оферты.

6.2.14. Произвести перерасчёт стоимости оказанной Клиенту Услуги, при наступлении чрезвычайных обстоятельств, вынуждающих Клиента по своей инициативе покинуть Центр, не воспользовавшись Услугой полностью.

6.2.15. Направить Клиенту письменное уведомление о задолженности в случае не погашения Клиентом задолженности за оказанные Услуги/проданные товары в течение 7 календарных дней со дня их оказания/продажи.

6.2.16. Расторгнуть Договор публичной оферты в одностороннем внесудебном порядке, в случае систематического (два или более раза) нарушения Клиентом условий настоящего Договора публичной оферты, Правил внутреннего распорядка и техники безопасности и (или) Правил посещения отдельных зон Центра (п. 9.3. Договора публичной оферты).

6.2.17. Расторгнуть Договор публичной оферты в одностороннем внесудебном порядке в случае если Клиент не погашает задолженность за оказанные Услуги/проданные товары в течение 30 календарных дней со дня получения им уведомления о задолженности (п. 9.4. Договора публичной оферты).

6.2.18. Взыскать через суд сумму задолженности за оказанные Услуги/проданные товары, числящуюся на лицевом счёте Клиента.

6.2.19. Запрашивать в официальном порядке информацию о Клиентах в правоохранительных и миграционных органах с целью недопущения на территорию Центра лиц, чьё присутствие, поведение и (или) действия могут подвергнуть опасности других Клиентов или персонал Центра.

6.3. Клиент обязуется:

6.3.1. Посещать Центр в период времени, согласно режиму работы Центра, а также расписанию занятий и времени посещения занятий, утверждённых Центром.

6.3.2. Предоставить Центру при заключении Договора публичной оферты полные и правдивые данные о себе для дальнейшей идентификации Клиента при оказании Услуг и возможности исполнения настоящего Договора публичной оферты Центром.

На несовершеннолетнего Клиента в возрасте до 14-ти лет полные и правдивые данные предоставляет его законный представитель.

6.3.3. Соблюдать и не нарушать условия настоящего Договора публичной оферты, Правила внутреннего распорядка и техники безопасности (Приложение № 3), Правила посещения отдельных зон Центра.

6.3.4. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Уважительно относиться к персоналу Центра и другим Клиентам Центра, не оскорблять и не унижать персонал Центра и других Клиентов Центра, не использовать ненормативные и нецензурные выражения при общении с персоналом Центра и другими Клиентами Центра.

6.3.5. Оплачивать Услуги/товары Центра в порядке, предусмотренном настоящим Договором публичной оферты, следить за состоянием своего лицевого счёта, своевременно производить оплату Услуг/товаров Центра, вносить денежные средства на свой лицевой счёт.

За несовершеннолетнего Клиента в возрасте до 14-ти лет Услуги/товары Центра оплачивает его законный представитель, который следит за состоянием его лицевого счёта и своевременно производит оплату Услуг/товаров Центра, вносит денежные средства на лицевой счёт.

6.3.6. Ознакомиться с перечнем противопоказаний для получения Услуг Центра (Приложение № 1), а также перечнем противопоказаний, указанных в Правилах внутреннего распорядка и техники безопасности (Приложение № 3). Подписывая заявление (Приложение № 2), Клиент подтверждает, что не имеет противопоказаний для посещения Центра, получения физкультурно-оздоровительных и иных Услуг Центра, а также берёт на себя ответственность за состояние своего здоровья при получении Услуг Центра.

Ответственность за состояние здоровья несовершеннолетних Клиентов в возрасте до 18-ти лет несут их законные представители.

6.3.7. Самостоятельно и ответственно контролировать своё собственное здоровье, не ставить под угрозу здоровье других Клиентов и (или) персонал Центра. При наличии хронических, инфекционных, остро-респираторных заболеваний, кожных заболеваний, болезней внутренних органов воздержаться от посещения Центра.

6.3.8. Внимательно относиться к личным вещам (мобильные телефоны, часы, деньги, ключи, драгоценности и т. д.) и не оставлять их без присмотра на территории Центра! Не доверять личные вещи третьим лицам. Ценные и дорогие вещи рекомендуем оставлять дома.

6.3.9. В полном соответствии выполнять рекомендации, инструкторов по фитнесу, менеджеров и других представителей Центра, в рамках оказания Услуг по настоящему Договору публичной оферты.

6.3.10. До начала оказания Услуги сообщить инструктору по фитнесу (персоналу Центра) о своём самочувствии и (или) проблемах со здоровьем (при их наличии), для организации тренировочного процесса (оказания Услуги) в соответствии с самочувствием Клиента.

6.3.11. Уведомить инструктора по фитнесу о прекращении тренировки (в том числе временно) при наступлении обстоятельств, вынуждающих Клиента покинуть тренировку или Центр (в том числе временно).

6.3.12. Уведомить инструктора по фитнесу о невозможности приступить к началу тренировки при наступлении обстоятельств, препятствующих Клиенту посетить Центр или вынуждающих Клиента покинуть Центр до начала тренировки.

6.3.13. Регулярно (каждый календарный месяц) проверять наличие изменений и соответствующих документов на сайте Центра или на общедоступном информационном стенде Центра.

6.3.14. Бережно относиться к имуществу и помещениям Центра. Предотвращать порчу и поломки спортивного оборудования, тренажёров и спортивного инвентаря, помещений Центра, оборудования и мебели Центра, в том числе в зоне гостевых удобств (раздевалки, душевые и туалетные комнаты). Незамедлительно сообщать инструкторам по фитнесу, менеджерам или другим представителям Центра о всех нарушениях Правил внутреннего распорядка и техники безопасности, о причинении материального ущерба имуществу Центра, в том числе другими Клиентами.

6.3.15. В полном объёме возместить материальный ущерб, причинённый Центру.

6.3.16. Предоставить в Центр обновлённые данные о себе в случае изменения данных, предоставленных при заключении Договора публичной оферты. Новые данные должны быть предоставлены в Центр в течение 10 рабочих дней с момента изменения соответствующих данных Клиента.

6.4. Клиент вправе:

6.4.1. Пользоваться любыми Услугами/товарами Центра, выбранными в соответствии с Прейскурантом Центра, с учётом состояния здоровья Клиента.

6.4.2. Во время посещения Центра пользоваться всеми гостевыми удобствами Центра (раздевалки, душевые и туалетные комнаты).

6.4.3. Направлять Центру свои пожелания, предложения и рекомендации в устном и письменном виде по вопросам оказываемых Услуг.

6.4.4. Получать помощь, консультации, инструктаж по вопросам пользования зонами Центра, Услугами и товарами Центра.

6.4.5. Вносить на свой лицевой счёт или лицевой счёт других Клиентов денежные средства в неограниченном размере. Денежные средства на лицевой счёт Клиента в возрасте до 14-ти лет вносит его законный представитель.

6.4.6. Перенести часть денежных средств со своего лицевого счёта на лицевой счёт другого Клиента без расторжения Договора публичной оферты с Центром. Перенос денежных средств без расторжения Договора публичной оферты производится по письменному заявлению Клиента. Минимальный остаток денежных средств на лицевом счёте при переносе средств должен составлять не менее 200 рублей.

6.4.7. Вернуть часть денежных средств со своего лицевого счёта без расторжения Договора публичной оферты с Центром. Возврат денежных средств осуществляется в соответствии с п. 9.5.1. Договора публичной оферты.

6.4.8. Перенести на лицевой счёт другого Клиента денежные средства, оставшиеся на лицевом счёте при расторжении Договора публичной оферты с Центром. Перенос денежных средств при расторжении Договора публичной оферты производится по письменному заявлению Клиента.

6.4.9. Вернуть денежные средства, оставшиеся на лицевом счёте при расторжении Договора публичной оферты с Центром. Возврат денежных средств осуществляется в соответствии с п. 9.5.2. Договора публичной оферты.

6.4.10. Обратиться в Центр с заявлением о перерасчёте стоимости оказанной Услуги, при наступлении чрезвычайных обстоятельств, вынуждающих Клиента покинуть Центр по своей инициативе, не воспользовавшись Услугой полностью.

6.4.11. Обратиться в Центр с заявлением о заморозке карты на срок не более 10 (десяти) календарных дней с приложением документов, подтверждающих причины заморозки.

6.4.12. Расторгнуть Договор публичной оферты с Центром в любой момент, направив в адрес Центра соответствующее заявление.

7. Особенность оказания Услуг.

7.1. Время начала оказания Услуги, продолжительность оказанной Услуги, факт оказания Услуги фиксируются в расчётно-информационной программе Центра.

7.2. Если Клиент покинул Центр по своей инициативе, не воспользовавшись Услугой полностью, Услуга считается оказанной Клиенту в полном объёме, Услуга (денежные средства за Услугу) списываются с лицевого счёта Клиента полностью.

В индивидуальном порядке при наступлении чрезвычайных обстоятельств, вынуждающих Клиента покинуть Центр не воспользовавшись Услугой полностью, Центр может произвести перерасчёт стоимости оказанной Услуги. Перерасчёт стоимости Услуги производится только по заявлению Клиента с учётом обстоятельств дела.

7.3. Если Клиент покинул Центр (в том числе временно) по инициативе Центра (возникновение аварийных, чрезвычайных ситуаций, пожарная тревога, иные ситуации, связанные с безопасностью Клиентов) не воспользовавшись Услугой полностью, действие Услуги продлевается на период отсутствия Клиента в Центре. Если по окончании обстоятельств, вынуждающих Клиента временно покинуть Центр, дальнейшее пребывание Клиента в Центре невозможно, производится перерасчёт стоимости Услуги.

7.4. При наступлении обстоятельств (не зависящих от Центра), вынуждающих Клиента покинуть групповую тренировку (тренировку с индивидуальным тренером) после её начала (в том числе временно), Клиент обязан уведомить инструктора по фитнесу о прекращении тренировки (6.3.11. Договора публичной оферты).

Если Клиент покинул групповую тренировку (тренировку с индивидуальным тренером), не уведомив об этом инструктора по фитнесу, тренировка считается проведённой полностью независимо от фактически проведённого времени тренировки. Услуга считается оказанной Клиенту полностью, Услуга (денежные средства за Услугу) списываются с лицевого счёта Клиента полностью.

Факт проведения тренировки осуществляется тренером по фитнесу и расчётно-информационной программой Центра.

В индивидуальном порядке при наступлении чрезвычайных обстоятельств, вынуждающих Клиента покинуть Центр не воспользовавшись Услугой полностью, Центр может произвести перерасчёт стоимости оказанной Услуги. Перерасчёт стоимости Услуги производится только по заявлению Клиента с учётом обстоятельств дела.

7.5. При наступлении обстоятельств, препятствующих Клиенту посетить Центр или вынуждающих Клиента покинуть Центр до начала групповой тренировки (тренировки с индивидуальным тренером), Клиент обязан уведомить инструктора по фитнесу о невозможности приступить к началу тренировки (п. 6.3.12. Договора публичной оферты). Тренировка в этом случае считается не проведённой, Услуга Клиенту не оказанной, Услуга (денежные средства за Услугу) с лицевого счёта Клиента не списываются.

Если Клиент не уведомил инструктора по фитнесу о невозможности приступить к началу тренировки, такая тренировка считается проведённой, а Услуга оказанной Клиенту, Услуга (денежные средства за Услугу) списываются с лицевого счёта Клиента полностью.

8. Ответственность сторон.

8.1. Клиент несёт материальную ответственность за повреждение любого имущества Центра, в том числе спортивного оборудования, тренажёров и спортивного инвентаря, помещений Центра, оборудования и мебели Центра, в том числе в зоне гостевых удобств (раздевалки, душевые и туалетные комнаты).

Ответственность за соблюдение условий Договора публичной оферты и Приложений к нему, в том числе материальная ответственность за ущерб, причинённый Центру, лежит на законном представителе несовершеннолетнего Клиента в возрасте до 14-ти лет. Ответственность за соблюдение условий Договора публичной оферты и Приложений к нему, в том числе материальная ответственность за ущерб, причинённый Центру, лежит на несовершеннолетнем Клиенте в возрасте от 14-ти до 18-ти лет с учётом положений ГК РФ.

8.2. В случае причинения Клиентом материального ущерба Центру составляется акт материального ущерба, в котором указывается вся имеющаяся информация о факте причинения материального ущерба Центру. К акту должны быть приложены доказательства причинения материального ущерба конкретным Клиентом или Клиентами (например, показания свидетелей, объяснения Клиента, персонала Центра, фото- и видео-подтверждение факта причинения материального ущерба), а также расчёт стоимости материального ущерба. Акт подписывается уполномоченными представителями Центра и Клиентом (Клиентами). В случае отказа Клиента подписать акт материального ущерба, документ подписывается Центром в одностороннем порядке в присутствии двух незаинтересованных лиц. В этом случае акт материального ущерба считается подписанным со стороны Клиента.

8.3. Клиент в течение 5 (пяти) рабочих дней со дня подписания акта материального ущерба обязан возместить причинённый Центру ущерб в полном объёме, согласно расчёту стоимости материального ущерба. Возмещение ущерба Клиентом производится на основании акта материального ущерба и расчёта стоимости материального ущерба. Материальный ущерб возмещается путём перечисления денежных средств на расчётный счёт Центра.

8.4. В случае неоднократного (два и более раз) нарушения Клиентом условий настоящего Договора публичной оферты, Правил внутреннего распорядка и техники безопасности и (или) Правил посещения отдельных зон Центра, с Клиента может быть взыскана неустойка. Неустойка взыскивается за каждый факт нарушения Клиентом условий Договора публичной оферты и (или) Правил Центра. Размер неустойки установлен в Прейскуранте Центра. Факт нарушения условий настоящего Договора публичной оферты, Правил Центра может быть подтверждён: показаниями свидетелей, объяснениями Клиента, персонала Центра, фото- и видео-фиксацией нарушения. Оплата неустойки осуществляется путём списания суммы неустойки с лицевого счёта Клиента.

8.5. Центр не несёт ответственность:

8.6.1. За вред, причинённый здоровью Клиента при:

- нарушении последним Правил внутреннего распорядка и техники безопасности, и (или) Правил посещения отдельных зон Центра;
- несоблюдении Клиентом рекомендаций, инструкторов по фитнесу, менеджеров и других представителей Центра, в рамках оказания Услуг по настоящему Договору.

8.6.2. За вред, причинённый жизни, здоровью и (или) имуществу Клиента действиями третьих лиц.

8.6.3. За вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате несчастного случая, острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

8.6.4. За утрату или повреждение имущества Клиента на территории Центра, включая личные вещи, оставленные Клиентом в шкафчиках, в раздевалках, душевых или других помещениях Центра.

8.6.5. За наличие свободных мест для личного автотранспорта Клиентов и его безопасность на прилегающей к Центру территории.

8.7. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору публичной оферты, если неисполнение явилось следствием форс-мажора - обстоятельств непреодолимой силы, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить. К обстоятельствам непреодолимой силы могут относиться: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, война, военные действия, блокада, эпидемии, пандемии, эпизоотии, запретительные действия и акты государственных органов и властей, препятствующих исполнению настоящего Договора публичной оферты.

9. Срок действия Договора публичной оферты. Расторжение Договора публичной оферты. Возврат средств.

9.1. Договор публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг считается заключённым и вступает в силу с даты подписания Клиентом заявления (Приложение № 2) и действует до момента прекращения его действия по основаниям, предусмотренным Договором публичной оферты. Место подписания Договора публичной оферты - г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, д. 5 (Фитнес центр «АКВАМАРИН»).

9.2. Настоящий Договор публичной оферты может быть расторгнут в любой момент по заявлению Клиента. Датой расторжения Договора публичной оферты будет являться дата приёма Центром письменного заявления Клиента, если в заявлении не будет указан более поздний срок. На момент расторжения

Договора публичной оферты у Клиента не должно остаться неоплаченных Услуг и (или) товаров. При наличии задолженности за оказанные Клиенту Услуги/проданные товары, Договор публичной оферты расторгается только с даты погашения Клиентом задолженности за Услуги/товары.

9.3. Настоящий Договор публичной оферты может быть расторгнут Центром в одностороннем внесудебном порядке в случае систематического (два или более раза) нарушения Клиентом условий настоящего Договора публичной оферты, Правил внутреннего распорядка и техники безопасности и (или) Правил посещения отдельных зон Центра.

Центр направляет Клиенту письменное уведомление о возможном расторжении Договора публичной оферты. Если в течение 30 календарных дней после получения Клиентом уведомления последний нарушил условия настоящего Договора публичной оферты, Правила внутреннего распорядка и техники безопасности и (или) Правила посещения отдельных зон Центра, Договор публичной оферты считается расторгнутым по истечении 30 календарных дней.

9.4. Настоящий Договор публичной оферты может быть расторгнут Центром в одностороннем внесудебном порядке в случае не погашения Клиентом задолженности за оказанные Услуги/проданные товары в течение 30 календарных дней со дня получения им уведомления о задолженности. Договор публичной оферты считается расторгнутым по истечении 30 календарных дней.

9.5. Возврат денежных средств с лицевого счёта Клиента производится в случаях:

9.5.1. частичный возврат средств с лицевого счёта Клиента по письменному заявлению Клиента (без расторжения Договора публичной оферты с Центром). Минимальный остаток денежных средств на лицевом счёте при частичном возврате должен составлять не менее 200 рублей. Возврат средств производится в течение 10 (десяти) рабочих дней со дня получения Центром заявления Клиента.

9.5.2. полный возврат средств с лицевого счёта Клиента (при расторжении Договора публичной оферты с Центром). Возврату подлежат денежные средства, оставшиеся на лицевом счёте Клиента, после оказания Клиенту последней Услуги, предшествующей расторжению Договора публичной оферты. Возврат средств производится в течение 20 (двадцати) рабочих дней со дня расторжения Договора публичной оферты с Центром.

Возврат средств в обоих случаях осуществляется одним из способов:

- путём перечисления денежных средств на р/счёт (карту) Клиента,
- путём возврата наличных денежных средств через кассу Центра.

10. Прочие условия.

10.1. Все споры и разногласия, связанные с заключением, исполнением и прекращением настоящего Договора публичной оферты стороны будут стремиться решать путём переговоров через направление друг другу претензий. Срок рассмотрения претензии — 10 рабочих дней со дня получения претензии второй стороной. Все разногласия, не урегулированные сторонами путём переговоров, рассматриваются в судебном порядке в соответствии с действующим законодательством.

10.2. Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим Договором публичной оферты, стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации.

10.3. Все Приложения к настоящему Договору публичной оферты являются его неотъемлемой частью.

10.4. Все изменения (дополнения), вносимые в настоящий Договор публичной оферты и его Приложения предварительного согласования с Клиентом не требуют и публикуются на сайте Центра <https://kamensk.fitness>, в официальной группе Центра в социальных сетях, а также на общедоступных информационных стендах на территории Центра. Такие изменения (дополнения) вступают в силу с момента их опубликования Центром на сайте: <https://kamensk.fitness>, в официальной группе Центра в социальных сетях, а также на общедоступных информационных стендах на территории Центра.

10.5. Клиент соглашается и признаёт, что вступление в силу изменений (дополнений) в Договор публичной оферты и его Приложения влечёт за собой изменения (дополнения) условий заключённого и действующего между Клиентом и Центром Договора публичной оферты и эти изменения (дополнения) начинают применяться к отношениям сторон с момента опубликования таких изменений (дополнений) Центром.

10.6. Подписывая настоящий Договор публичной оферты, Клиент подтверждает и гарантирует Центру, что:

- ознакомлен с условиями Договора публичной оферты, Перечнем противопоказаний для получения Услуг Центра, Правилами внутреннего распорядка и техники безопасности Центра;
- не имеет противопоказаний для посещения Центра, получения физкультурно-оздоровительных и иных Услуг Центра;
- обязуется соблюдать условия Договора публичной оферты, Правила внутреннего распорядка и техники безопасности Центра, Правила посещения отдельных зон Центра.

11. Реквизиты Центра.

Центр:

ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН»

ИНН 6612039742 КПП 661201001

ОГРН 1126612002571

Адрес: 623406 г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, д. 5

р/счёт № 40702810216180000025 в Уральском банке ПАО Сбербанк г. Екатеринбург

корр/счёт № 30101810500000000674

БИК 046577674

тел./факс: (3439) 396-555

e-mail: fc.akvamarin@yandex.ru

Сайт: <https://kamensk.fitness>



ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ для получения Услуг Центра

Ознакомление с перечнем противопоказаний осуществляется с целью предотвращения рисков для жизни и здоровья Клиента при оказании ему физкультурно-оздоровительных услуг и иных Услуг, с целью создания оптимального тренировочного процесса и достижения максимальных результатов с учётом состояния здоровья и особенностей конкретного Клиента.

I. Медицинские противопоказания:

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
 - 9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
 - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
 - 9.3. хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента;
 - 9.4. бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
 - 9.5. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
 - 10.1. аневризма аорты сердца;
 - 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
 - 10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско);
 - 10.4. стенокардия напряжения с частыми приступами;
 - 10.5. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае);
 - 10.6. наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
 - 10.7. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
 - 10.8. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
 - 10.9. большие, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
 - 10.10. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.
11. Болезни органов пищеварения:
 - 11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
 - 11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;
 - 11.3. язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей:
 - 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
 - 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
 - 12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
 - 12.4. хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
 - 12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:
 - 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перестропатия);
 - 13.4. липидно-амилоидный нефроз.
14. Болезни эндокринных желез:
 - 14.1. гипогликемическая болезнь;
 - 14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;
 - 14.3. диабет несахарный;
 - 14.4. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
 - 14.5. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма;
 - 14.6. эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы;
 - 14.7. хронический тиреоидит.
15. Болезни обмена:
 - 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Кушшига);
 - 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
16. Патологический климакс.

II. Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

II.1. Абсолютные противопоказания:

1. Недостаточность кровообращения выше II-III.
2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.

5. Желудочковая тахикардия.
6. Выраженный аортальный стеноз.
7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.
8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.

II. Относительные противопоказания:

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
3. Легочная гипертония.
4. Аневризма желудочковая сердца.
5. Умеренный аортальный стеноз.
6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
7. Значительные увеличения сердца.

III. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

1. Нарушение проводимости:
 - 1.1. полная атриовентрикулярная блокада;
 - 1.2. блокада левой ножки пучка Гиса;
 - 1.3. синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой;
3. Контролируемые дизартрии.
4. Нарушение электролитного баланса.
5. Применение некоторых лекарств:
 - 5.1. препаратов наперстянки;
 - 5.2. блокаторов адренергических бета рецепторов и препаратов подобного действия.
6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.
7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
8. Тяжелая анемия.
9. Выраженное ожирение.
10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
11. Явные психоневротические расстройства.
12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

IV. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнесом:

1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника.
2. плоскостопие III степени.
3. нарушение связочного аппарата суставов.
4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы.
5. некомпенсированное повреждение позвоночника.
6. различные виды переломов и посттравматические состояния.
7. психические расстройства и пограничные состояния психики.
8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
9. болезнь Бехтерева.
10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
12. выраженные и частые головокружения.
13. психические заболевания различной степени выраженности.
14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.).
15. наличие онкологических заболеваний.
16. туберкулез костей и суставов.
17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

19. Противопоказания к занятиям аэробикой:

- 19.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 19.2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
- 19.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
- 19.4. варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

20. Уроки танца запрещены:

- 20.1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 20.2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
- 20.3. при некомпенсированных заболеваниях почек;
- 20.4. при грыже межпозвонкового диска.

21. Противопоказания к силовым занятиям:

- 21.1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
- 21.2. нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение);
- 21.3. тяжелые формы бронхита и астмы;
- 21.4. высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).

22. В период беременности: в течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок. Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки. В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

22.1. Полностью исключаются во время беременности:

1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании);
2. глубокие и резкие приседания;
3. наклоны;
4. активные растяжки и прогибы спины;
5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.



ЗАЯВЛЕНИЕ-АНКЕТА № _____
на присоединение к Договору публичной оферты
(для лиц в возрасте от 18-ти лет)

Дата заполнения заявления: « _____ » _____ г.

Адрес оказания физкультурно-оздоровительных услуг: Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, д. 5 (Фитнес центр «АКВАМАРИН»)

ЧАСТЬ 1. Персональные данные Клиента

1. Фамилия:

2. Имя:

3. Отчество:

4. Дата рождения:

« _____ » _____ г.

5. Контактный телефон:

+7 _____

6. E-mail: _____

7. Место работы (учёбы), должность*: _____

8. Контактное лицо (родственник, знакомый), с которым Центр может связаться в экстренном случае (Ф.И.О., телефон)*: _____

9. Оцените свой образ жизни (нужное подчеркнуть):

- сидячий (малоактивный);
- с небольшой физической активностью (нерегулярные тренировки, прочие виды физической активности);
- умеренно активный (тренировки 1–2 раза в неделю);
- активный (тренировки по 3 и более раз в неделю)

10. Оцените своё состояние здоровья на данный момент (нужное подчеркнуть):

- здоров;
- имеются хронические заболевания (указать какие) _____

11. Укажите цель посещения Фитнес центра (нужное подчеркнуть):

1. уменьшить объёмы талии/бёдер;
2. снизить вес до 5 кг.;
3. снизить вес более 5 кг.;
4. сделать рельефным тело;
5. нарастить мышечную массу;
6. коррекция осанки;
7. избавиться от боли в спине/суставах;
8. восстановиться после травм/операций;
9. восстановиться после инсультов/инфарктов;
10. повысить иммунитет/быть в тонусе;
11. рекомендовал врач;
12. хочу выступать на соревнованиях;
13. для восстановления сил и снятия стресса;
14. научиться танцевать;
15. научиться плавать;
16. научиться техникам самообороны;
17. быть гибким;
18. развить силу/выносливость;
19. подготовиться к беременности;
20. восстановиться после беременности;
21. укрепить женское здоровье;

22. научиться правильно питаться;
23. найти тренера для регулярных тренировок;
24. другое _____

12. Умеете ли Вы держаться на воде:

- а) да
б) нет
в) умею плавать

13. Есть ли у Вас опыт занятий в тренажёрном зале/групповых программах/с индивидуальным тренером:

- а) да (где и с кем занимались) _____
б) нет
в) другое _____

14. Из какого источника информации Вы узнали о Фитнес центре «АКВАМАРИН» (нужно подчеркнуть):*

- ВКонтакте;
- Инстаграмм;
- родственники (друзья, знакомые);
- наружная реклама;
- живу рядом;
- (свой вариант)

* - заполняется по желанию.

Настоящим подтверждаю, что со всеми условиями Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг ознакомлен, все условия Договора публичной оферты принимаю и согласен на оказание мне физкультурно-оздоровительных и иных Услуг Фитнес центром «АКВАМАРИН». Договор является официальным предложением (публичной офертой) ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН» и содержит все существенные условия предоставления физкультурно-оздоровительных и иных Услуг Фитнес центром «АКВАМАРИН».

Я внимательно изучил(-а) перечень противопоказаний для получения Услуг, заявляю и гарантирую, что не имею противопоказаний для посещения Фитнес центра «АКВАМАРИН», получения мной физкультурно-оздоровительных и иных Услуг Центра.

Со всеми Правилами Фитнес центра «АКВАМАРИН» ознакомлен и обязуюсь их соблюдать.

Данное заявление-анкета является акцептом всех условий Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

ЧАСТЬ 2. Информирование Клиента. Фото- и видео-съёмка. Согласие Клиента на обработку персональных данных

1. Клиент согласен/не согласен (нужное отметить) на получение любой информации от Центра через мобильную и Интернет – связь:

согласен
 не согласен

2. Клиент согласен/не согласен (нужное отметить) на участие в фото- и видео-съёмках, осуществляемых как на территории Центра, так и за её пределами в момент проведения рекламных компаний или спортивно-развлекательных мероприятий, с дальнейшим размещением материалов на территории Центра, а также на открытых рекламных площадках (фотобаннеры, Интернет, печатные издания и пр.):

согласен
 не согласен

3. **Согласие Клиента на обработку его персональных данных**

Я, _____ (Ф.И.О. Клиента)

Паспорт: серия _____ номер _____ выдан « _____ » _____ Г. кем выдан _____

Адрес _____

даю своё согласие на обработку в ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН» (далее - Центр) моих персональных данных, в том числе специальных и биометрических, которые могут быть получены Центром при заключении и исполнении Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, а также в иных случаях, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации о персональных данных.

К моим персональным данным относятся: фамилия; имя; отчество; пол; дата рождения; тип документа, удостоверяющего личность; адрес регистрации; должность и место работы; номер телефона; адрес электронной почты; данные о состоянии здоровья; фото и видео материал, полученный Центром в рекламных целях, а также в период проведения спортивно-развлекательных мероприятий как на территории Центра, так и за её пределами.

Я даю согласие на обработку своих персональных данных:

для осуществления гражданско-правовых отношений с Центром;

для связи с Центром в связи с заполнением мной форм обратной связи на сайте Центра;

для направления в Центр уведомлений, запросов, касающихся использования сайта Центра при использовании мной сервисов, программ или услуг Центра, в том числе на безоговорной основе;

для получения и обработки Центром моих платежей;

для получения от Центра клиентской и технической поддержки при возникновении проблем связанных с использованием сайта Центра;

для участия в рекламной деятельности и спортивно-развлекательных мероприятиях Центра;

для получения от Центра доступа на сторонние сайты или сервисы партнеров сайта Центра с целью получения их предложений, обновлений или услуг;

для осуществления и выполнения Центром возложенных на него законодательством РФ функций, полномочий и обязанностей;

для исполнения судебного акта, акта другого органа или должностного лица, подлежащих исполнению в соответствии с законодательством Российской Федерации об исполнительном производстве;

для осуществления Центром статистических или иных исследовательских целей, при условии обязательного обезличивания персональных данных.

Настоящее согласие предоставляется мной на осуществление действий в отношении моих персональных данных, совершаемых с использованием средств автоматизации или без использования таких средств, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (распространение, предоставление, доступ), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных, а также осуществление любых иных действий, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации о персональных данных.

Данное согласие действует до достижения целей обработки персональных данных или в течение срока хранения информации, но не менее чем срок действия Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

Подписывая настоящее согласие, я подтверждаю, что даю согласие на обработку всех своих персональных данных. Давая согласие на обработку своих персональных данных я подтверждаю, что действую по собственной воле и в своих интересах.

Данное согласие может быть отозвано мной в любой момент по моему письменному заявлению. В случае отзыва согласия я уведомлён о праве Центра продолжать обработку моих персональных данных при исполнении Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации о персональных данных.

_____ / _____ /
(подпись) (Ф.И.О.)



ЗАЯВЛЕНИЕ-АНКЕТА № _____
на присоединение к Договору публичной оферты
(для лиц в возрасте до 18-ти лет)*

*На несовершеннолетнего в возрасте до 14-ти лет заявление-анкету заполняют его законные представители. Законный представитель заполняет ЧАСТЬ 1, 2.

*Несовершеннолетний в возрасте от 14-ти до 18-ти лет заявление-анкету заполняет самостоятельно с согласия его законных представителей. Несовершеннолетний заполняет ЧАСТЬ 1 (кроме части 1.1.) и ЧАСТЬ 2. Законный представитель заполняет ЧАСТЬ 3.

Дата заполнения заявления: « ____ » _____ г.

Адрес оказания физкультурно-оздоровительных услуг: Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, д. 5 (Фитнес центр «АКВАМАРИН»)

ЧАСТЬ 1. Персональные данные Клиента (несовершеннолетнего)

1. Фамилия несовершеннолетнего:

2. Имя несовершеннолетнего:

3. Отчество несовершеннолетнего:

4. Дата рождения несовершеннолетнего:

« ____ » _____ г.

5. Адрес: _____

6. Место учёбы/детский сад*: _____

7. Контактный телефон несовершеннолетнего (при наличии):

+7 _____

8. Контактное лицо (родственник, знакомый), с которым Центр может связаться в экстренном случае (Ф.И.О., телефон)*: _____

9. Оцените свой образ жизни (нужное подчеркнуть):

- сидячий (малоактивный);
- с небольшой физической активностью (нерегулярные тренировки, прочие виды физической активности);
- умеренно активный (тренировки 1–2 раза в неделю);
- активный (тренировки по 3 и более раз в неделю)

10. Оцените своё состояние здоровья на данный момент (нужное подчеркнуть):

- здоров;
- имеются хронические заболевания (указать какие) _____

11. Укажите цель посещения Фитнес центра (нужное подчеркнуть):

1. уменьшить объёмы талии/бёдер;
2. снизить вес до 5 кг.;
3. снизить вес более 5 кг.;
4. сделать рельефным тело;
5. нарастить мышечную массу;
6. коррекция осанки;
7. избавиться от боли в спине/суставах;
8. восстановиться после травм/операций;
9. повысить иммунитет/быть в тонусе;
10. рекомендовал врач;
11. хочу выступать на соревнованиях;
12. для восстановления сил и снятия стресса;
13. научиться танцевать;
14. научиться плавать;
15. научиться техникам самообороны;
16. быть гибким;
17. развить силу/выносливость;

18. научиться правильно питаться;
19. найти тренера для регулярных тренировок;
20. другое _____

12. Умеете ли Вы держаться на воде:

- а) да
б) нет
в) умеет плавать

13. Есть ли у Вас опыт занятий в тренажёрном зале/групповых программах/с индивидуальным тренером:

- а) да (где и с кем занимались) _____
б) нет
в) другое _____

14. Из какого источника информации Вы узнали о Фитнес центре «АКВАМАРИН» (нужное подчеркнуть):*

- ВКонтакте;
- Инстаграмм;
- родственники (друзья, знакомые);
- наружная реклама;
- живу рядом;
- (свой вариант) _____

* - заполняется по желанию.

1.1. Сведения о законных представителях*

* Сведения о законных представителях несовершеннолетнего от 14-ти до 18-ти лет, указываются в Части 3.

1. Фамилия законного представителя:

2. Имя законного представителя:

3. Отчество законного представителя:

4. Степень родства (мать, отец и т.п.): _____

5. Паспортные данные: серия _____ номер _____ выдан « _____ » _____ г. кем выдан _____

6. Адрес: _____

7. Место работы/должность*: _____

8. Контактный телефон законного представителя:

+7 _____

9. E-mail: _____

10. Фамилия законного представителя:

11. Имя законного представителя:

12. Отчество законного представителя:

13. Степень родства (мать, отец и т.п.): _____

14. Паспортные данные: серия _____ номер _____ выдан « _____ » _____ г. кем выдан _____

15. Адрес: _____

16. Место работы/должность*: _____

17. Контактный телефон законного представителя:

+7 _____

18. E-mail: _____

19. Я согласен/не согласен (нужное отметить) на самостоятельное посещение моим ребёнком Фитнес центра «АКВАМАРИН».

- согласен
 не согласен

Соглашаясь на самостоятельное посещение моим ребёнком Фитнес центра, я беру на себя всю ответственность за его жизнь и здоровье во время нахождения на территории Фитнес центра.

20. Я согласен/не согласен (нужное отметить) на посещение моим ребёнком Фитнес центра «АКВАМАРИН» в сопровождении уполномоченного мной лица старше 18-ти лет (сопровождающего лица).

согласен
 не согласен

Соглашаясь на посещение моим ребёнком Фитнес центра в сопровождении уполномоченного мной лица (сопровождающего лица), я доверяю такому лицу жизнь и здоровье своего ребёнка во время нахождения на территории Фитнес центра. Я несу полную ответственность за выбор сопровождающего лица.

Настоящим подтверждаю, что со всеми условиями Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг ознакомлен, все условия Договора публичной оферты принимаю и согласен на оказание мне физкультурно-оздоровительных и иных Услуг Фитнес центром «АКВАМАРИН».

Договор является официальным предложением (публичной офертой) ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН» и содержит все существенные условия предоставления физкультурно-оздоровительных и иных Услуг Фитнес центром «АКВАМАРИН».

Я внимательно изучил(-а) перечень противопоказаний для получения Услуг, заявляю и гарантирую, что не имею противопоказаний для посещения Фитнес центра «АКВАМАРИН», получения мной физкультурно-оздоровительных и иных Услуг Центра.

Со всеми Правилами Фитнес центра «АКВАМАРИН» ознакомлен и обязуюсь их соблюдать.

Данное заявление-анкета является акцептом всех условий Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

(подпись)

(Ф.И.О.)

ЧАСТЬ 2. Информирование Клиента. Фото- и видеосъемка. Согласие Клиента на обработку персональных данных

1. Клиент согласен/не согласен (нужное отметить) на получение любой информации от Центра через мобильную и Интернет – связь:

согласен
 не согласен

2. Клиент согласен/не согласен (нужное отметить) на участие в фото- и видео-съёмках, осуществляемых как на территории Центра, так и за её пределами в момент проведения рекламных компаний или спортивно-развлекательных мероприятий, с дальнейшим размещением материалов на территории Центра, а также на открытых рекламных площадках (фотобаннеры, Интернет, печатные издания и пр.):

согласен
 не согласен

3. Согласие Клиента на обработку его персональных данных

Я, _____ (Ф.И.О. Клиента)

Паспорт: серия _____ номер _____ выдан « _____ » _____ г. кем выдан _____

*Свидетельство о рождении: серия _____ номер _____ выдан « _____ » _____ г. кем выдан _____

*- заполняется для несовершеннолетнего в возрасте до 14-лет

Адрес _____

даю своё согласие на обработку в ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН» (далее - Центр) моих персональных данных, в том числе специальных и биометрических, которые могут быть получены Центром при заключении и исполнении Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, а также в иных случаях, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации о персональных данных.

К моим персональным данным относятся: фамилия; имя; отчество; пол; дата рождения; тип документа, удостоверяющего личность (свидетельство о рождении); адрес регистрации; место учёбы (детский сад); номер телефона; данные о состоянии здоровья; фото и видео материал, полученный Центром в рекламных целях, а также в период проведения спортивно-развлекательных мероприятий как на территории Центра, так и за ее пределами.

Я даю согласие на обработку своих персональных данных:

для осуществления гражданско-правовых отношений с Центром;

для связи с Центром в связи с заполнением мной форм обратной связи на сайте Центра;

для направления в Центр уведомлений, запросов, касающихся использования сайта Центра при использовании мной сервисов, программ или услуг Центра, в том числе на безоговорной основе;

для получения и обработки Центром моих платежей;

для получения от Центра клиентской и технической поддержки при возникновении проблем связанных с использованием сайта Центра;

для участия в рекламной деятельности и спортивно-развлекательных мероприятиях Центра;

для получения от Центра доступа на сторонние сайты или сервисы партнеров сайта Центра с целью получения их предложений, обновлений или услуг;

для осуществления и выполнения Центром возложенных на него законодательством РФ функций, полномочий и обязанностей;

для исполнения судебного акта, акта другого органа или должностного лица, подлежащих исполнению в соответствии с законодательством Российской Федерации об исполнительном производстве;

для осуществления Центром статистических или иных исследовательских целей, при условии обязательного обезличивания персональных данных.

Настоящее согласие предоставляется мной на осуществление действий в отношении моих персональных данных, совершаемых с использованием средств автоматизации или без использования таких средств, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (распространение, предоставление, доступ), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных, а также осуществление любых иных действий, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации о персональных данных.

Данное согласие действует до достижения целей обработки персональных данных или в течение срока хранения информации, но не менее чем срок действия Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

Подписывая настоящее согласие, я подтверждаю, что даю согласие на обработку всех своих персональных данных. Давая согласие на обработку своих персональных данных я подтверждаю, что действую по собственной воле и в своих интересах.

Данное согласие может быть отозвано мной в любой момент по моему письменному заявлению. В случае отзыва согласия я уведомлён о праве Центра продолжать обработку моих персональных данных при исполнении Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации о персональных данных.

(подпись)

(Ф.И.О.)

ЧАСТЬ 3. Согласие законных представителей несовершеннолетнего*

*Заполняется законными представителями несовершеннолетних в возрасте от 14-ти до 18-ти лет.

1. Мы,

Фамилия законного представителя:

Имя законного представителя:

Отчество законного представителя:

Степень родства (мать, отец и т.п.):

Паспортные данные: серия _____ номер _____ выдан « _____ » _____ г. кем выдан _____

Адрес: _____

Место работы/должность*: _____

Контактный телефон законного представителя:

+7 _____

E-mail: _____

Фамилия законного представителя:

Имя законного представителя:

Отчество законного представителя:

Степень родства (мать, отец и т.п.):

Паспортные данные: серия _____ номер _____ выдан « _____ » _____ г. кем выдан _____

Адрес: _____

Место работы/должность*: _____

Контактный телефон законного представителя:

+7 _____

E-mail: _____

являясь законными представителями несовершеннолетнего (-ей):

Фамилия несовершеннолетнего:

Имя несовершеннолетнего:

Отчество несовершеннолетнего:

Дата рождения несовершеннолетнего:

« _____ » _____ г.

согласны на заключение нашим несовершеннолетним ребёнком договора публичной оферты с ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН» на оказание ему физкультурно-оздоровительных и иных Услуг.

2. Мы согласны/не согласны (нужное отметить) на самостоятельное посещение нашим ребёнком Фитнес центра «АКВАМАРИН».

согласны
 не согласны

Соглашаясь на самостоятельное посещение нашим ребёнком Фитнес центра, мы берём на себя всю ответственность за его жизнь и здоровье во время нахождения на территории Фитнес центра.

3. Мы согласны/не согласны (нужное отметить) на посещение нашим ребёнком Фитнес центра «АКВАМАРИН» в сопровождении уполномоченного нами лица старше 18-ти лет (сопровождающего лица).

<input type="checkbox"/>	согласны
<input type="checkbox"/>	не согласны

Соглашаясь на посещение нашим ребёнком Фитнес центра в сопровождении уполномоченного нами лица (сопровождающего лица), мы доверяем такому лицу жизнь и здоровье нашего ребёнка во время нахождения на территории Фитнес центра. Мы несём полную ответственность за выбор сопровождающего лица.

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Памятка Клиенту о заключении Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг*

Настоящим подтверждается, что _____
(Ф.И.О. Клиента)

(далее — Клиент) заключил с ООО Фитнес центр «АКВАМАРИН» Договор публичной оферты на оказание ему физкультурно-оздоровительных услуг, о чём свидетельствует оформленное Клиентом заявление-анкета от «_____» _____ Г.

Клиент полностью ознакомился со всеми условиями Договора публичной оферты и Приложениями к нему, с Прейскурантом Центра и согласен со всеми условиями оказания ему физкультурно-оздоровительных услуг.

Клиенту открыт персональный лицевой счёт в расчётно-информационной программе Центра.

*- остаётся у Клиента в подтверждение заключения Договора публичной оферты



Правила внутреннего распорядка и техники безопасности Фитнес центра «АКВАМАРИН».

Настоящие Правила разработаны во исполнение Федерального закона «О защите прав потребителей», Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г., Федерального закона № 323-ФЗ от 21.11.2011 г., Федерального закона № 52-ФЗ от 30.03.1999 г., ГОСТ Р 52024-2003, ГОСТ Р 52025-2021, ГОСТ Р 56644-2015, ГОСТ Р 55529-2013, ГОСТ Р 57015-2016, ГОСТ Р 58458-2020, СП 2.1.3678-20, СП 2.4.3648-20, СанПин 3.3686-21, СанПин 1.2.3685-21, МР 2.1.0247-21.2.1., МР 3.5.0071-13.3.5., МР 3.1/2.1.0192-20 с целью предотвращения рисков для жизни и здоровья Клиента при оказании ему физкультурно-оздоровительных услуг, а также с целью создания более безопасных, оптимально комфортных условий тренировок (занятий).

Настоящие Правила определяют:

1. режим работы Центра;
2. порядок регистрации и нахождения Клиентов на территории Центра;
3. правила посещения Клиентами любых фитнес-зон, проведения занятий на территории Фитнес центра «АКВАМАРИН»; правила посещения Клиентами бассейна, СПА-зоны (финская сауна, хамам), солярия, детской комнаты;
4. технику безопасности при посещении Клиентами любых фитнес-зон, при проведении занятий на территории Фитнес центра «АКВАМАРИН»;
5. нормы поведения Клиентов при посещении ими любых фитнес-зон, при проведении занятий на территории Фитнес центра «АКВАМАРИН», при посещении СПА-зоны (финская сауна, хамам) и зоны гостевых удобств (раздевалок, душевых и туалетных комнат) на территории Фитнес центра «АКВАМАРИН»;
6. запреты на территории Центра;
7. ответственность Центра и Клиентов;

Настоящие Правила обязательны для соблюдения всеми Клиентами Центра, в том числе детьми и их законными представителями, а также приглашёнными гостями. Ответственность за соблюдение гостями Правил Центра несёт Клиент, пригласивший гостя.

1. Режим работы Центра

- 1.1. В будни (с понедельника по пятницу) Центр работает с 8:00 до 22:00. В выходные (суббота, воскресенье) Центр работает с 8:00 до 20:00. В праздничные дни Центр работает по графику выходных дней. **1 и 2 января** Центр не работает.
- 1.2. Администрация Центра оставляет за собой право изменять режим работы Центра, в том числе в праздничные дни, предварительно уведомив Клиента о таких изменениях не позднее, чем за 24 часа до вступления в силу соответствующих изменений.
- 1.3. Клиенты могут пользоваться помещениями Центра, спортивным оборудованием и инвентарём, вспомогательным оборудованием и инвентарём Центра только в часы работы Центра.
- 1.4. Вход на территорию Центра для получения Услуг должен осуществляться за 15 минут до закрытия Центра, за исключением посещения Клиентами тренировочных зон Центра, бассейна, СПА-зоны.
- 1.5. Вход на территорию Центра с целью посещения тренировочных зон Центра, бассейна, СПА-зоны должен осуществляться:
 - в будни (с понедельника по пятницу) до 21:00;
 - в выходные (суббота, воскресенье) и праздничные дни до 19:00.
- 1.6. Тренировочные зоны Центра, бассейн, СПА-зона, заканчивают свою работу за 15 минут до закрытия Центра:
 - в будни (с понедельника по пятницу) в 21:45
 - в выходные (суббота, воскресенье) и праздничные дни в 19:45.
- 1.7. Пребывание в Центре после времени его закрытия (п. 1.1.) оплачивается Клиентом дополнительно, согласно Прейскуранту Услуг.

2. Регистрация Клиентов

- 2.1. При заключении Договора публичной оферты Клиент проходит процедуру регистрации в Центре:
 - ознакомление Клиента со всеми условиями Договора публичной оферты и Правилами к нему;
 - ознакомление Клиента с Прейскурантом Центра;
 - заполнение Клиентом заявления-анкеты (Приложение № 1) на присоединение к условиям Договора публичной оферты;
 - фотографирование.Подписанное Клиентом заявление-анкета (Приложение № 1) является подтверждением согласия Клиента со всеми условиями Договора публичной оферты и его Приложениями. Клиенту выдаётся памятка о заключении Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.
- 2.2. После заключения Договора публичной оферты Клиенту открывается персональный лицевой счёт в расчётно-информационной программе Центра. На данном счёте ведётся учёт Услуг, выбранных Клиентом, оказанных Клиенту, а также учёт движения денежных средств..
- 2.3. После заключения Договора публичной оферты с Центром и открытия персонального лицевого счёта Клиенту выдаётся ключ-браслет. Ключ-браслет выдаётся на время посещения Клиентом территории Центра. Ключ-браслет является собственностью Центра.
- 2.4. Ключ-браслет может быть приобретён Клиентом (при наличии технической возможности Центра). В этом случае ключ-браслет является собственностью Клиента.
- 2.5. Регистрация детей в Центре и выдача ключей-браслетов осуществляется с учётом особенностей, указанных в разделе 4 настоящих Правил.

3. Порядок нахождения Клиентов на территории Центра

- 3.1. При посещении Центра осуществляется процедура идентификации Клиента (регистрация Клиента в расчётно-информационной программе Центра), проверка состояния лицевого счёта Клиента и выбор Клиентом Услуг Центра.
- 3.2. После прохождения идентификации и выбора Услуг Клиенту выдаётся ключ-браслет. Ключ-браслет открывает Клиенту доступ к зонам Центра, в том числе к шкафчику в раздевалке. По окончании нахождения Клиента на территории Центра Клиент обязан сдать ключ-браслет на ресепшен. Ключ-браслет не может передаваться другим Клиентам Центра или другим лицам. С ключом-браслетом, выдаваемым Центром, Клиенту выходить за пределы территории Центра запрещено! При утере ключа-браслета, выдаваемого Центром, с Клиента взимается плата в соответствии с Прейскурантом.
- 3.3. Клиенты обязаны выполнять все Правила, действующие на территории Центра.
- 3.4. Клиенты обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Клиенты обязаны уважительно относиться к персоналу Центра и другим Клиентам Центра, не оскорблять и не унижать персонал Центра и других Клиентов Центра, не использовать ненормативные и нецензурные выражения при общении с персоналом Центра и другими Клиентами Центра.
- 3.5. При необходимости Клиент может воспользоваться сопутствующими товарами для здоровья, спорта, отдыха и красоты, согласно Прейскуранту Центра.
- 3.6. На ресепшен Центра расположена зона самообслуживания, которая включает в себя гардероб самообслуживания, и индивидуальные ячейки для уличной обуви.

Заходя на территорию Центра, Клиент должен переодеть уличную обувь и снять верхнюю одежду. Уличная обувь убирается Клиентом в индивидуальную ячейку для уличной обуви. Ячейки для уличной обуви открываются и закрываются при помощи ключа. Верхняя одежда оставляется Клиентом в гардеробе самообслуживания Центра. Нахождение на территории Центра возможно только в чистой сменной и не скользящей обуви.

Зона самообслуживания на ресепшен Центра оборудована системой видеонаблюдения для безопасности Клиентов. **ВНИМАНИЕ! Не оставляйте ценные и дорогие вещи в гардеробе самообслуживания! За ценные вещи, принесённые Клиентом в Центр, Администрация и персонал Центра ответственности не несёт! За утерянные или оставленные без присмотра вещи, в том числе после ухода Клиента из Центра, Центр ответственности не несёт!**

3.5. Переодеваться на занятия можно только в специально отведённых для этого помещениях. Для переодевания на территории Центра предусмотрены мужские и женские раздевалки, а также гардеробные для детей.

3.6. Использование шкафчиков в женских и мужских раздевалках возможно только при наличии ключа-браслета. Шкафчики в детских гардеробных открываются и закрываются при помощи ключа.

3.7. Во время нахождения на территории Центра Клиенты не должны создавать столпотворения в коридорах и на лестничных клетках.

3.8. Приём пищи на территории Центра осуществляется только в специально предназначенном для этого месте (фитнес-бар Центра).

3.9. Все использованные стаканы, пластиковые бутылки для воды и иной мусор Клиент должен выбрасывать в урну.

3.10. **В шкафчиках для переодевания, в зоне гостевых удобств (раздевалки, душевые и туалетные комнаты), в фитнес-зонах Центра, в СПА-зоне Центра личные вещи Клиенту оставлять нельзя!**

3.11. По окончании нахождения на территории Центра Клиент сдаёт на ресепшен все сопутствующие товары, взятые на время нахождения на территории Центра и подлежащие возврату.

3.12. Нахождение детей на территории Центра определено общим порядком нахождения Клиентов на территории Центра с учётом особенностей, указанных в разделе 4 настоящих Правил.

4. Особенности регистрации и нахождения детей на территории Центра

4.1. При оформлении ребёнка в Центр (независимо от возраста) законные представители заполняют в заявлении-анкете данные о состоянии его здоровья.

4.2. Заявление-анкету на присоединение к договору публичной оферты на ребёнка до 14-ти лет от его имени подписывают законные представители ребёнка. Ответственность за соблюдение условий Договора публичной оферты и настоящих Правил, в том числе материальная ответственность за ущерб, причинённый Центру, лежит на законных представителях ребёнка.

4.3. Заявление-анкету на присоединение к Договору публичной оферты дети от 14-ти до 18-ти лет подписывают сами с письменного согласия их законных представителей. Ответственность за соблюдение условий Договора публичной оферты и настоящих Правил, в том числе материальная ответственность за ущерб, причинённый Центру, лежит на ребёнке с учётом положений ГК РФ.

4.4. Дети до 14 лет должны приходиться на занятия в Центр в сопровождении законного представителя или иного уполномоченного лица не моложе 18-ти лет (далее — сопровождающее лицо). После окончания занятий забирает ребёнка из Центра лицо, сопроводившее ребёнка в Центр. **Если ребенок до 14 лет приходит в Центр один, он должен иметь при себе письменное разрешение законного представителя посещать Центр самостоятельно. Дети после 14 лет могут ходить в Центр самостоятельно с письменного согласия законного представителя.**

Если ребёнок посещает Центр самостоятельно, законные представители берут на себя всю ответственность за его жизнь и здоровье во время нахождения на территории Центра, за исключением времени нахождения ребёнка на занятиях.

4.5. Законный представитель или иное сопровождающее лицо обязано зарегистрировать ребёнка на ресепшен Центра и оставить данные о месте своего нахождения во время занятий ребёнка и номер своего телефона. Регистрация детей, приходящих на занятия в Центр, и информация о сопровождающем лице (место нахождения во время занятий ребёнка и номер телефона) заносятся в расчётно-информационную программу Центра работниками Центра.

4.6. Если ребёнок приходит на занятия в Центр самостоятельно он регистрируется на ресепшен Центра самостоятельно. В расчётно-информационной программе Центра делается отметка о посещении ребёнком Центра в отсутствие сопровождающего лица.

4.7. Во время пребывания ребёнка на занятиях лицам, сопровождающим ребёнка в Центр, рекомендуется оставаться на территории Центра. Лица, сопровождающие ребёнка в Центр, могут ожидать ребёнка на ресепшен или в фитнес-баре Центра, если они не пользуются в это время услугами Центра. Если во время занятий ребёнка лица, сопровождающие ребёнка, не находятся на территории Центра, они должны находиться в зоне доступа телефонной связи.

4.8. Порядок нахождения детей в раздевалках и на ресепшен Центра:

4.8.1. Дети могут заниматься на территории Центра вместе с законным представителем (сопровождающим лицом), с инструктором по фитнесу на занятиях по групповым программам, с индивидуальным тренером по фитнесу (персональная тренировка). Дети до 4-х лет, занимающиеся с индивидуальным тренером по фитнесу (персональная тренировка), должны сопровождаться законным представителем (сопровождающим лицом) на протяжении всей тренировки.

4.8.2. Дети могут переодеваться на занятия в детских гардеробных в соответствии с полом ребёнка, либо в мужской или женской раздевалке в соответствии с полом законного представителя (сопровождающего лица), с которым ребёнок пришёл в Центр.

Дети переодеваются на занятия в детских гардеробных самостоятельно (при умении), либо с помощью законного представителя (сопровождающего лица), с которым ребёнок пришёл в Центр. **В целях предотвращения распространения микробов в чистую зону гардеробных, сопровождающие лица НЕ могут находиться в детских гардеробных в верхней уличной одежде и обуви!**

Если законный представитель (сопровождающее лицо) одновременно с ребёнком идёт на занятия (пользуется Услугами Центра), ребёнок может переодеться в мужской или женской раздевалке вместе с законным представителем (сопровождающим лицом) одного пола. Если законный представитель (сопровождающее лицо) и ребёнок разного пола, ребёнок переодевается в детской гардеробной самостоятельно (при умении), либо с помощью законного представителя (сопровождающего лица), с которым ребёнок пришёл в Центр.

4.8.3. Дети с 11-ти лет могут переодеваться на занятия в женской или мужской раздевалке в соответствии с полом ребёнка. Ребёнку выдаётся ключ-браслет от шкафчика в раздевалке.

4.8.4. Дети должны ожидать назначенное время занятий в детской гардеробной или на ресепшен Центра (в детской зоне). В целях предотвращения распространения микробов в чистые зоны Центра, во время ожидания инструктора детям не рекомендуется находиться во входной зоне Центра. Для комфортного нахождения детей на территории Центра в период ожидания, дети должны быть одеты в спортивную форму и обувь, либо халат и специальную обувь для бассейна, если ребёнок занимается в бассейне. Дети проходят на занятия и уходят с занятий в сопровождении инструктора по фитнесу, либо иного сотрудника Центра (если ребёнок опоздал к началу занятий, а инструктор уже ведёт занятие).

4.9. В исключительных случаях по решению Администрации Центра лицам, сопровождающим ребёнка в Центр, может выдаваться временный ключ-браслет для оказания ребёнку помощи в зоне гостевых удобств (мужская/женская раздевалка, душевые и туалетные комнаты).

Ключ-браслет регистрируется в расчётно-информационной программе Центра. Ключ-браслет выдаётся на время оказания помощи ребёнку, но не более 10-ти минут. Время нахождения сопровождающего лица в зоне гостевых удобств более 10-ти минут, оплачивается сопровождающим лицом как дополнительная услуга в соответствии с Прейскурантом Центра.

В целях предотвращения распространения микробов в зону гостевых удобств, сопровождающее лицо НЕ может находиться в такой зоне в верхней уличной одежде и обуви!

Ключ-браслет НЕ открывает сопровождающему лицу доступ к зонам Центра и к шкафчику в раздевалке! С ключом-браслетом сопровождающее лицо может находиться только в зоне гостевых удобств. Передвигаться по иным зонам, расположенным на территории Центра, сопровождающее лицо не вправе. По окончании оказания помощи ребёнку, сопровождающее лицо обязано сдать ключ-браслет на ресепшен.

Ключ-браслет не может передаваться другим Клиентам Центра или другим лицам. С ключом-браслетом, выдаваемым Центром, сопровождающему лицу выходить за пределы территории Центра нельзя. При утрате ключа-браслета, выдаваемого Центром, с сопровождающего лица взимается плата в соответствии с Прейскурантом Центра.

4.10. В детскую комнату ребёнка сопровождают его законные представители или сопровождающие лица, с которыми ребёнок пришёл в Центр.

4.11. **Законный представитель или сопровождающее лицо, с которым ребёнок пришёл в Центр, берёт на себя всю ответственность за жизнь и здоровье ребёнка во время его нахождения на территории Центра, за исключением времени нахождения ребёнка на занятиях с инструктором по фитнесу или в детской комнате. Если ребёнок не находится на занятиях или в детской комнате, он должен находиться под обязательным присмотром своих законных представителей или сопровождающих лиц!**

4.12. Приводить детей на занятия рекомендуется в соответствии с возрастом ребёнка. Возрастные ограничения указаны в расписании занятий.

4.13. Занятия для детей проводятся без присутствия законных представителей и сопровождающих лиц. Исключением являются специально проводимые дни открытых дверей, присутствие взрослых по приглашению Центра, возраст до 4-х лет (персональные тренировки).

4.14. При наличии у ребёнка какого-либо заболевания, требующего периодического приёма лекарственных препаратов, а также при наличии риска экстренных ситуаций, связанных с данным заболеванием, законные представители обязаны письменно заявить об этом при заполнении анкеты ребёнка. За достоверность предоставляемой в анкете информации законные представители несут персональную ответственность.

4.15. Во избежание инфицирования остальных детей в Центре, рекомендуется оставлять ребёнка дома, если у него:

- насморк, кашель, боль в горле;
- расстройство желудка, тошнота;
- сыпь, незаживающие раны,
- другие симптомы заболеваний.

4.16. Законным представителям или иным лицам, сопровождающим детей в Центр, **ЗАПРЕЩЕНО** самостоятельно использовать спортивное оборудование и инвентарь Центра, вмешиваться в процесс занятий, требовать изменения формата проведения занятий.

5. На территории Центра ЗАПРЕЩЕНО:

5.1. Находиться на территории Центра в состоянии алкогольного, медикаментозного или наркотического опьянения, в том числе при наличии остаточных явлений опьянения (похмельный синдром).

5.2. Находиться на территории Центра при наличии инфекционных, остро-респираторных и кожных заболеваний.

5.3. Проносить в Центр:

- любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия;
- взрывоопасные, пожароопасные, легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества, боеприпасы;
- напитки, еду, стеклянную тару.

5.4. Употреблять и распространять на территории Центра алкогольные напитки, медикаменты, наркотические средства.

5.5. Курить на территории Центра.

5.6. Вести на территории Центра частную предпринимательскую деятельность.

5.7. Осуществлять на территории Центра действия интимного характера.

5.8. Ходить по газонам.

5.9. Бегать по территории Центра.

5.10. Приводить на территорию Центра домашних животных.

5.11. Сидеть на подоконниках, ставить ноги на мебель.

5.12. Самостоятельно открывать окна и настраивать жалюзи на окнах.

5.13. Самостоятельно включать или выключать звуковую, теле- и видеоаппаратуру, кондиционеры, иное оборудование Центра.

5.14. Входить в служебные и прочие технические помещения Центра, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование на территории Центра.

5.15. Использовать в Центре жевательную резинку.

5.16. Посещать занятия голодным.

5.17. Принимать пищу в СПА-зоне, в зоне гостевых удобств, в фитнес-зонах Центра, в иных местах на территории Центра, не предназначенных для приёма пищи.

5.18. Посещать бассейн, сауну, баню, душевые при наличии признаков кожных заболеваний, ссадин и порезов кожи, любых медицинских повязок, пластырей и лейкопластырей.

5.19. Сушить и развешивать бельё и полотенца в раздевалках, сауне, бане.

5.20. При посещении бассейна, сауны, бани, душевых использовать мази, кремы, лосьоны, скрабы, мёд, кофе и другие средства с целью предотвращения засора и загрязнения системы очистки воды в бассейне, слива воды и используемых поверхностей.

5.21. Использовать резкие парфюмерные запахи.

5.22. Беспokoить других Клиентов Центра, нарушать чистоту и порядок на территории Центра, использовать в своей речи нецензурные или ненормативные выражения.

5.23. Поргить, ломать, выносить за пределы территории Центра спортивное оборудование и инвентарь, мебель, иное оборудование Центра.

5.24. Проводить персональные тренировки, проводить инструктаж и давать рекомендации по занятиям другим Клиентам Центра.

5.25. Проводить какие-либо публичные мероприятия, фото и видеосъемку без получения на то разрешения Администрации Центра.

5.26. Ожидать детей в тренировочных зонах Центра.

6. Форма одежды

6.1. Для занятий в Центре Клиентам рекомендуется переодеться в специальную спортивную одежду и закрытую спортивную обувь. Исключение составляют специальные занятия (йога, пилатес, восточные единоборства и т.д.). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы).

6.2. Рекомендуется удобная, комфортная, чистая одежда. Клиентам рекомендуется закрывать спортивной одеждой верхнюю и нижнюю часть тела.

7. Тренировочные зоны общего доступа (тренажёрный зал и т.п.). Техника безопасности в тренировочных зонах общего доступа

7.1. Нахождение в тренировочной зоне общего доступа разрешено только в присутствии дежурного инструктора по фитнесу.

7.2. В тренировочной зоне общего доступа Клиенты могут заниматься в любое удобное для них время, в часы работы Центра. В тренировочной зоне общего доступа Клиенты могут тренироваться самостоятельно, с индивидуальным инструктором по фитнесу или в формате групповой тренировки.

7.3. В тренировочной зоне общего доступа Клиенты могут пользоваться услугами инструкторов по фитнесу, получать помощь, консультации по вопросам техники выполнения упражнений, пользования спортивным оборудованием и инвентарём.

7.4. Не рекомендуется посещать тренировочные зоны общего доступа при недомогании и плохом самочувствии.

7.5. При наличии острых инфекционных, остро-респираторных или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздерживайтесь от посещения тренировочных зон общего доступа до полного выздоровления – это создаёт опасность для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

7.6. В тренировочных зонах общего доступа для соблюдения норм личной гигиены Клиентам рекомендуется иметь индивидуальное полотенце и перчатки для фитнеса.

7.7. На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой).

7.8. Употреблять пищу разрешается только в специально отведённом для этого месте: фитнес-баре Центра.

7.9. Посещать тренировочные зоны общего доступа необходимо в специальной спортивной одежде и закрытой спортивной обуви. Рекомендуем Клиентам во время тренировок закрывать как верхнюю, так и нижнюю часть тела.

7.10. Клиентам рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренировочных зонах общего доступа (часы, висячие серьги, браслеты и т.п.), убрать из карманов колючие и другие посторонние предметы.

7.11. Клиентам необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

7.12. В целях обеспечения безопасности Клиентов, для профилактики травм, а также для создания оптимального тренировочного процесса и достижения максимальных результатов, перед первым занятием в тренировочных зонах общего доступа Клиенту необходимо пройти вводный инструктаж и дополнительные фитнес-процедуры. После прохождения вводного инструктажа Клиент расписывается в журнале первичного вводного инструктажа.

7.13. Для проведения занятий в тренировочных зонах общего доступа Клиенты должны использовать только спортивное оборудование и инвентарь Центра.

7.14. Всё оборудование и инвентарь в тренировочных зонах общего доступа должно использоваться строго по назначению.

7.15. Клиенты Центра несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря Центра.

7.16. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров! При травмоопасной технике выполнения упражнений инструктор по фитнесу вправе сделать замечание и поправить Клиента.

7.17. Во избежание несчастных случаев дети до 14-ти лет в тренировочную зону общего доступа не допускаются!

7.18. Дети до 14-ти лет к занятиям в тренировочной зоне общего доступа допускаются только в рамках секции, в сопровождении индивидуального инструктора по фитнесу или под руководством законного представителя (иного уполномоченного лица не моложе 18-ти лет).

7.19. Законные представители (иные уполномоченные лица не моложе 18-ти лет) могут проводить в тренировочной зоне общего доступа тренировку у собственного ребенка при наличии письменного заявления от законного представителя, согласованного с Администрацией Центра, и после прохождения вводного инструктажа.

7.20. Дети старше 14-ти лет могут заниматься в тренировочной зоне общего доступа самостоятельно при наличии письменного заявления от законного представителя, согласованного с Администрацией Центра, и после прохождения вводного инструктажа.

7.21. Инструктор по фитнесу вправе остановить тренировку ребёнка, проводимую законными представителями, если тренировка проводится с нарушением норм безопасности или наносит вред ребёнку.

7.22. Перед началом занятий в тренировочных зонах общего доступа убедитесь в наличии свободного спортивного оборудования и инвентаря.

7.23. Перед началом занятий на тренажёре необходимо под руководством инструктора по фитнесу проверить исправность и надёжность установки и крепления тренажёра.

7.24. Во избежание получения травм, перед началом занятий рекомендуется провести тщательную разминку.

7.25. Во время занятий на тренажёрах и со свободным весом Клиентам не рекомендуется разговаривать и смеяться.

7.26. Во избежание падения и травм не оборачивайтесь назад во время занятий на тренажёрах.

7.27. Клиентам рекомендуется разгружать за собой тренажёры.

7.28. При любых травматических повреждениях Клиент должен немедленно обратиться к персоналу Центра за первой медицинской помощью.

7.29. При поломке или порче спортивного оборудования и инвентаря Клиенту необходимо прекратить занятия и сообщить об этом дежурному инструктору тренировочной зоны. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

7.30. Клиентам запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

7.31. Не допускается перегрузка стационарных тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

7.32. При занятиях на тренажёрах и со свободным весом Клиенты должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующее их функциональным возможностям.

7.33. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

7.34. Если Клиент не уверен в своих силах, не знает как выполнить упражнение, он должен обратиться к дежурному инструктору по фитнесу.

7.35. В случае трудности выполнения упражнения со свободными весами или во время отсутствия инструктора по фитнесу, Клиент может обратиться за помощью к другому Клиенту.

7.36. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренировочной зоны.

7.37. Упражнения в тренировочных зонах общего доступа, предполагающие использование максимального веса, необходимо выполнять под наблюдением инструктора по фитнесу.

7.38. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося Клиента, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром или инструктором по фитнесу.

7.39. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанг, эластичными бинтами.

7.40. Изменение веса штанги возможно при уменьшении или добавлении дисков по одному с каждой стороны.

7.41. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

7.42. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо пристегнуться специальной клипсой (клипса пристёгивается к одежде). Ноги необходимо расположить на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

7.43. При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других занимающихся Клиентов примерно 1 м.

7.44. При переносе диска, гантелей рекомендуется держать вес двумя руками на уровне нижнего пресса.

7.45. Правила увеличения (уменьшения) веса на штангах стационарного базирования:

- гриф типа № 1 (20 кг.) – увеличение веса на штанге с каждой стороны не должно превышать 20 кг.;
- гриф типа № 2 и № 3 (8, 10 кг.) – увеличение веса с каждой стороны не должно превышать 10 кг.

Аналогичные правила действуют для уменьшения веса со штанги.

7.46. При любом разборе отягощения рекомендуем Клиентам удостовериться, что тренажёр (штанга) никем не занят, уточнив об этом у окружающих людей. Если в течение 3-5 минут ответа не последовало, отягощение можно разбирать.

7.47. Перемещение по залу грифов для штанг типа № 1 должно осуществляться совместно с партнёром, типа № 2 и № 3 – самостоятельно.

7.48. После окончания занятия всё оборудование должно быть убрано в отведённые для этого места.

7.49. Центр не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью Клиента стало:

- нарушение Клиентом правил работы в тренировочной зоне свободного доступа,
- не соблюдение Клиентом или нарушение требований и рекомендаций инструкторов по фитнесу,
- самостоятельный выбор Клиентом некорректной нагрузки и методики тренировки.

7.50. В тренировочной зоне общего доступа **ЗАПРЕЩЕНО**:

- управлять музыкальным оборудованием;
- управлять температурным режимом зоны;
- резервировать места на тренажёрах;
- использовать стеклянную тару;
- передвигать тренажёры;
- поднимать штангу без использования замков и зажимов - это опасно для здоровья Клиента!;
- приседать со штангой весом больше физических возможностей Клиента (это может привести к травме позвоночника!);
- ставить диски в горизонтальном положении, бодибары, грифы, опирая их на стены и зеркала;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками — это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- бросать гантели и ударять их одна о другую;
- бросать штангу на пол;
- бегать;
- пользоваться тальком, магнием, детской присыпкой;
- выполнять упражнения со свободными весами непосредственно возле зеркал;
- ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети;
- пользоваться на кардио-оборудовании электронными устройствами и мобильными телефонами;

- поливать себя водой при занятиях на всех видах кардио-тренажёров;
- самостоятельно устранять поломки спортивного оборудования и инвентаря;
- тренироваться в уличной или открытой обуви (сланцы);
- самостоятельное проведение тренировок (используя оборудование и т.д.) другим Клиентам (родственникам, друзьям, знакомым и т.д.).

7.51. Клиенты должны соблюдать специфические эстетические правила занятий в тренировочных зонах общего доступа:

- не занимайте сидения тренажёров и скамейки в перерывах между подходами, соблюдайте выдержку;
- при большом количестве Клиентов на один вид тренажёра, соблюдайте очередность, уважайте других Клиентов занимающихся на одном тренажёре с Вами;
- не издавайте громких горловых звуков при выполнении упражнений;
- следите за чистотой Вашей спортивной одежды и обуви;
- стелите полотенца на сидения, скамейки и опорные подушки тренажёров;
- не разговаривайте громко;
- при передвижении между тренажёрами уступайте дорогу другим Клиентам;
- отключайте звуковые сигналы мобильных телефонов.

8. Зоны групповых программ. Техника безопасности в зонах групповых программ

8.1. Занятия в зоне групповых программ проводятся строго по расписанию, утвержденному Администрацией Центра.

8.2. Администрация Центра имеет право вносить изменения в текущее расписание занятий и осуществлять замену заявленных инструкторов по фитнесу. Замена инструктора по фитнесу не является основанием для изменения или переноса времени занятий, а также основанием отказа Клиента от Услуги.

8.3. Расписания занятий размещены на общедоступных информационных стендах на территории Центра, в зоне ресепшен Центра, на официальном сайте Центра: <https://kamensk.fitness> и в официальной группе Центра в социальных сетях.

8.4. Занятия в зоне групповых программ могут посещать взрослые и дети с 4-х летнего возраста в зависимости от направления групповой программы и возрастного ограничения (если такое ограничение имеется). Занятия по групповым программам можно посещать в составе группы или с индивидуальным инструктором по фитнесу.

8.5. Продолжительность занятий указана в расписании и зависит от направления групповых программ.

8.6. В случае увеличения количества посетителей в зоне групповых программ, Администрация Центра оставляет за собой право введения предварительной записи и ограничения количества посетителей, путём перенаправления в другие тренировочные фитнес-зоны Центра.

8.7. Клиенты могут пользоваться услугами инструкторов зоны групповых программ, получать помощь, консультации по вопросам техники выполнения упражнений, пользования спортивным оборудованием и инвентарём.

8.8. Для сохранения здоровья Клиенту не рекомендуется приходить на занятия, пропустив разминку. Инструктор по фитнесу в зоне групповых программ оставляет за собой право не допускать к занятию Клиента, опоздавшего на занятие более чем на 5 минут.

8.9. Во избежание травм и для комфортных ощущений, Клиентам рекомендуется посещать занятия по уровню физической подготовки.

8.10. Перед началом занятия инструктор зоны групповых программ проводит вводную часть (инструктирует о структуре занятия, уровне сложности, базовой технике, особенности занятия). В случае отсутствия у Клиента необходимого уровня подготовки для выполнения данной программы, инструктор по фитнесу вправе не допустить такого Клиента к занятиям.

8.11. На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой).

8.12. Внимательно относитесь к рекомендациям фитнес-консультанта Центра, инструктора по фитнесу. Клиенту не рекомендуется выполнять упражнения, к которым у него есть противопоказания.

8.13. Посещение групповых занятий нежелательно при плохом самочувствии, высоком/низком давлении, головных болях, температуре. При наличии острых инфекционных, остро-респираторных или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздерживайтесь от посещения групповых программ до полного выздоровления – это создаёт опасность для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

8.14. Перед посещением занятий советуем Клиентам очищать лицо от макияжа во избежание аллергических реакций.

8.15. Для безопасности Клиентов, на занятиях Клиент должны использовать только то оборудование и хореографию, которые использует инструктор по фитнесу.

8.16. Постарайтесь исключить разговоры во время групповых занятий.

8.17. После занятия используемое оборудование должно быть убрано в отведённые для этого места и убраны предметы личного пользования.

8.18. В залах групповых программ **ЗАПРЕЩЕНО**:

- управлять музыкальным оборудованием;
- управлять температурным режимом зала;
- резервировать места в зале;
- бегать;
- тренироваться в уличной или открытой обуви (сланцы);
- присутствие детей в зале во время проведения групповых занятий для взрослых;
- проводить различного рода спарринги, отрабатывать бросковую технику и болевые приёмы в отсутствие инструктора – это может привести к серьёзным травмам и порче имущества Центра.

8.19. Клиенты должны соблюдать специфические этические правила занятий в зоне групповых программ:

- располагайтесь по залу в шахматном порядке, не стремитесь занять место ближе к тренеру, перекрывая при этом поле зрения других занимающихся Клиентов;
- не расставляйте оборудование, не бросайте его с шумом на пол;
- не переворачивайте штанги, гантели и другое оборудование любого веса в вертикальное положение;
- приносите на занятия полотенца, кладите их на степы и маты при выполнении упражнений лёжа.

9. Тренировка с индивидуальным инструктором по фитнесу

9.1. Тренировки с индивидуальным инструктором по фитнесу проводятся только инструкторами Центра. Тренировки с индивидуальным инструктором по фитнесу могут проходить в различных форматах. Форматы проведения тренировок с индивидуальным инструктором по фитнесу отражены в Прейскуранте Центра.

9.2. Тренировки с индивидуальным инструктором по фитнесу проводятся только по предварительной записи, по согласованию с инструктором по фитнесу. На лицевом счёте Клиента должно быть достаточно средств для проведения тренировки с индивидуальным инструктором по фитнесу.

9.3. Продолжительность тренировки с индивидуальным инструктором по фитнесу зависит от направления тренировки.

9.4. Время проведения индивидуальной тренировки согласуется с инструктором по фитнесу. В случае опоздания Клиента на тренировку, время проведения индивидуальной тренировки сокращается.

9.5. После окончания тренировки Клиент должен расписаться в Журнале персональных тренировок о том, что тренировка состоялась.

10. Зона гостевых удобств (раздевалки, туалетные и душевые комнаты)

10.1. Взрослые переодеваются на занятия в раздевалках в соответствии с полом — мужчины в мужской раздевалке, женщины в женской раздевалке.

Дети переодеваются на занятия в детском гардеробе (ресепшен Центра) в соответствии с полом ребёнка. Дети с 11-ти лет могут переодеваться на занятия в женской или мужской раздевалке в соответствии с полом ребёнка. Ребёнку выдаётся ключ-браслет от шкафчика в раздевалке.

Дети до 11-ти лет могут переодеваться на занятия в мужской или женской раздевалке вместе с законным представителем (сопровождающим лицом) одного пола, если взрослый одновременно с ребёнком идёт на занятия (пользуется Услугами Центра). Если законный представитель

(сопровождающее лицо) и ребёнок разного пола, ребёнок переодевается в детском гардеробе самостоятельно (при умении), либо с помощью законного представителя (сопровождающего лица), с которым ребёнок пришёл в Центр.

10.2. В зоне гостевых удобств **ЗАПРЕЩЕНО:**

- бегать и прыгать;
- нарушать чистоту и порядок;
- использовать посуду из стекла во избежание попадания разбитого стекла на пол;
- проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, окраска волос, бритьё, депиляция, эпиляция, коррективка ногтей и т.п.);
- оставлять средства гигиены, в том числе использованные.

10.3. Центр рекомендует детям до 14-ти лет находиться в зоне гостевых удобств, в том числе в душевой комнате, в сопровождении законного представителя или иного уполномоченного лица не моложе 18-ти лет. Дети после 14 лет могут находиться в зоне гостевых удобств, в том числе в душевой комнате, самостоятельно. Если ребёнок находится в зоне гостевых удобств, в том числе в душевой комнате, самостоятельно, законные представители берут на себя всю ответственность за его жизнь и здоровье.

10.4. Шкафчики для переодевания оборудованы электронной системой открывания.

10.5. Будьте внимательны и осторожны при открывании и закрывании шкафчиков.

10.6. **Не оставляйте свои вещи в незакрытом шкафчике без присмотра!**

10.7. Находиться в душевых комнатах можно только в специальной не скользящей обуви. **Находиться в душевой комнате без специальной обуви запрещено - это опасно падением и получением травм различной степени тяжести!**

10.8. Физиологические потребности организма можно удовлетворять только в специально отведённом для этого месте — туалетной комнате!

10.9. Не используйте полотенца Центра не по назначению. Запрещается класть полотенца Центра на пол.

10.10. После посещения зоны гостевых удобств рекомендуется оставлять шкафчик для переодевания открытым.

10.11. Уходя из зоны гостевых удобств, не оставляйте личные вещи!

10.12. Выносить из здания Центра имущество Центра, в том числе взятое на время (вешалки, лотки для обуви, полотенца, шлёпанцы, халаты и т. п.) **ЗАПРЕЩЕНО!**

11. СПА-зона: турецкая баня (хамам), финская сауна, бассейн

11.1. Посещение бассейна

11.1.1. Режим работы бассейна, графики уборки и технических перерывов бассейна утверждаются Администрацией Центра.

11.1.2. Занятия в бассейне могут проводиться в формате групп согласно расписанию, утвержденному Администрацией Центра, с индивидуальным инструктором бассейна, в иных форматах, утверждаемых Администрацией Центра.

11.1.3. Режим работы бассейна, расписание занятий в бассейне размещены на общедоступных информационных стендах на территории Центра, в зоне ресепшен Центра, на официальном сайте Центра: <https://kamensk.fitness> и в официальной группе Центра в социальных сетях. Графики уборки и технических перерывов бассейна размещены в зоне бассейна.

11.1.4. Администрация Центра сохраняет за собой право ограничивать или прекращать доступ в бассейн в связи с проведением клубных мероприятий, рекламных акций, при проведении профилактических или ремонтных работ, устранения аварийных ситуаций и т. п. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении в режиме работы бассейна заблаговременно размещается на общедоступных информационных стендах Центра.

11.1.5. Администрация Центра оставляет за собой право определять плавательные дорожки, по которым Клиент может плавать, в том числе возможна ситуация, при которой одна и более дорожек бассейна изымаются из свободного плавания, о чём Клиентам сообщается посредством таблички: «Дорожка арендована», «Дорожка для группового занятия».

11.1.6. Стоимость Услуг определяется действующим Прейскурантом Центра.

11.1.7. На стойке ресепшен бассейна производится отметка присутствия Клиента в зоне бассейна.

11.1.8. В целях обеспечения безопасности Клиентов, для профилактики травм при первом посещении бассейна инструктор бассейна знакомит Клиента с правилами Центра и проводит вводный инструктаж. После прохождения вводного инструктажа Клиент расписывается в журнале первичного вводного инструктажа. При необходимости, инструктор бассейна вправе провести дополнительный инструктаж для Клиента.

11.1.9. Инструктор бассейна регулирует поток Клиентов с учётом стандарта одновременного нахождения купающихся в ванне бассейна. Учитывая этот фактор, Клиент может ожидать своей очереди в зоне ожидания бассейна.

11.1.10. **Посещение бассейна после физических тренировок (тренировочные зоны общего доступа, групповые программы) может вызвать переутомление организма и вызвать ухудшение самочувствия Клиента. Следите за своим самочувствием! Если Вы почувствовали себя плохо — прекратите пользоваться услугой и немедленно обратитесь к персоналу Центра за помощью!**

11.1.11. **Посещение бассейна в сочетании с посещением СПА-зоны (баня, сауна) может вызвать нарушение кровотока в организме в результате контраста температур, может вызвать переутомление организма и ухудшение самочувствия Клиента. Это может спровоцировать падение и привести к травмам Клиента! Следите за своим самочувствием! Если Вы почувствовали себя плохо, прекратите пользоваться услугой и немедленно обратитесь к персоналу Центра за помощью! При любых травматических повреждениях Клиент должен немедленно обратиться к персоналу Центра за первой медицинской помощью!**

11.1.12. Во время нахождения в бассейне все Клиенты обязаны выполнять рекомендации и распоряжения инструктора бассейна, независимо от вида посещения бассейна.

11.1.13. Клиенты должны бережно относиться к имуществу Центра - оборудованию, аттракционам и спортивному инвентарю в бассейне.

11.1.14. Для посещения бассейна Клиенту необходимо взять:

- чистую специальную обувь для бассейна (не скользящую);
- мыло (гель для душа), шампунь, мочалку;
- полотенце;
- купальный костюм/плавки;
- шапочку для плавания;
- разрешение от кардиолога (для клиентов старше 70 лет);
- справку, разрешающую посещение бассейна.

11.1.15. **Справка в бассейн** – это документ, который удостоверяет, что состояние здоровья физического лица удовлетворяет требования, позволяющие посещать бассейн. **Справка выдается медицинским учреждением с целью предупреждения заражения иных посетителей бассейна болезнями, которые могут передаваться при контакте с водой, а также инвентарём для плавания.**

Справка в бассейн состоит из следующих полей (форма 083/4-89):

- штамп медицинского учреждения, выдавшего его;
- фамилия, полное имя, отчество лица, которому выдается справка;
- группа (А или В), по которой лицо допускается к занятиям в бассейне;
- имя, фамилия, отчество терапевта, выдавшего документ, его печать, подпись;
- срок действия справки. Если срок не указан врачом, он составляет три месяца;
- треугольная печать медицинского учреждения.

11.1.16. **Обследованию на энтеробиоз и гименолепидоз подлежат лица, получающие допуск для посещения плавательного бассейна (п. 3343 СанПиН 3.3686-21).**

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

- перед приёмом в бассейн, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца;
- при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними составляет более двух месяцев (п. 6.2.1. МР 2.1.0247-21. 2.1.).

Остальным Клиентам Центра необходимость прохождения обследований на наличие конкретного инфекционного заболевания может быть обусловлена эпидемиологической обстановкой в регионе, в населенном месте (п. 6.2.1. МР 2.1.0247-21. 2.1.).

11.1.17. Виды посещений в бассейне:

- свободное плавание – самостоятельное плавание в удобное время, согласно режиму работы бассейна. Время свободного плавания зависит от продолжительности визита Клиента;
- занятия по расписанию – занятия в группах, согласно расписанию, утверждённому Администрацией Центра. Продолжительность занятия зависит от направления тренировки;
- индивидуальные занятия – занятия с индивидуальным инструктором бассейна по предварительной записи с инструктором бассейна. Продолжительность тренировки зависит от направления тренировки.

11.1.18. Перед посещением ванны бассейна Клиенту необходимо:

- покушать за 1,5-2 часа до начала занятия в бассейне;
- перед погружением в бассейн принять душ с моющим средством и мочалкой без купального костюма/плавков, снять пластыри и повязки (если они имеются);
- после душа одеть купальный костюм/плавки, шапочку для плавания;
- рекомендуем смыть косметику и снять ювелирные и иные украшения.

11.1.19. На территории бассейна **ЗАПРЕЩЕНО**:

- находиться в верхней одежде, грязной обуви;
- ходить босиком без специальной не скользящей обуви — это опасно падением и получением травм различной степени тяжести;
- бегать вокруг ванны бассейна и в помещении бассейна - это опасно падением и получением травм различной степени тяжести;
- приносить в бассейн стеклянную посуду, продукты питания;
- использовать перед посещением ванны бассейна крема и мази и другие средства с целью предотвращения засора и загрязнения системы очистки воды в бассейне;
- прыгать с бортиков бассейна;
- подплывать к скиммерам;
- плавать в бассейне с открытыми ранами, повязками или пластырями;
- плавать в бассейне в обнажённом виде;
- садиться или висеть на разделительной дорожке бассейна;
- плавать в бассейне с электронным браслетом;
- справлять физиологические потребности организма в ванну бассейна. Физиологические потребности организма можно удовлетворять только в специально отведённом для этого месте — туалетной комнате!

11.1.20. Допуск к плаванию в бассейне:

11.1.20.1. к свободному плаванию в бассейне без инструктора допускаются лица старше 18-ти лет умеющие плавать;

11.1.20.2. лица старше 18-ти лет, не умеющие плавать допускаются к свободному плаванию в бассейне без инструктора **ТОЛЬКО** в сопровождении лица не моложе 18-ти лет, умеющего плавать. Ответственность за жизнь и здоровье лица, не умеющего плавать, лежит на сопровождающем его лице;

11.1.20.3. лица старше 18-ти лет, не умеющие плавать, могут плавать в бассейне в составе группы по обучению плаванию или на индивидуальных занятиях с инструктором бассейна. Ответственность за жизнь и здоровье лиц старше 18-ти во время занятий с инструктором несёт инструктор бассейна, распоряжения и рекомендации которого Клиенты обязаны выполнять.

11.1.20.4. дети с 4-х до 18-ти лет, умеющие плавать, к свободному плаванию в бассейне без инструктора допускаются **ТОЛЬКО** при наличии письменного заявления от законного представителя, согласованного с Администрацией Центра, и после прохождения вводного инструктажа. Ответственность за жизнь и здоровье ребёнка лежит на его законном представителе;

11.1.20.5. дети с 4-х до 18-ти лет, не умеющие плавать, к свободному плаванию в бассейне без инструктора допускаются только в сопровождении лица не моложе 18-ти лет, умеющего плавать. Ответственность за жизнь и здоровье ребёнка лежит на сопровождающем его лице;

11.1.20.6. дети с 4-х до 18-ти лет, не умеющие плавать, могут плавать в бассейне в составе группы по обучению плаванию или на индивидуальных занятиях с инструктором бассейна. Ответственность за жизнь и здоровье лиц ребёнка во время занятий с инструктором несёт инструктор бассейна, распоряжения и рекомендации которого ребёнок обязан выполнять. В случае неоднократного не выполнения ребёнком рекомендаций и распоряжений инструктора бассейна или не дисциплинарного поведения ребёнка в бассейне, инструктор бассейна вправе отстранить такого ребёнка от занятия;

11.1.20.7. детям от 4-х до 6-ти лет рекомендуется посещать группу по плаванию в сопровождении законных представителей или иных уполномоченных лиц не моложе 18-ти лет. Дети от 6-ти лет могут посещать группу по плаванию самостоятельно без сопровождения законного представителя или иного уполномоченного лица не моложе 18-ти лет;

11.1.20.8. дети до 4-х лет допускаются к плаванию в бассейне **ТОЛЬКО** в сопровождении законных представителей или иных уполномоченных лиц не моложе 18-ти, умеющих плавать, независимо от вида посещения бассейна. Ответственность за жизнь и здоровье ребёнка лежит на его законном представителе или ином уполномоченном лице.

11.1.21. Правила поведения на воде:

11.1.21.1. плавать разрешается только в купальном костюме/плавках и шапочке для плавания;

11.1.21.2. заходить в ванну бассейна возможно только после разрешения инструктора бассейна;

11.1.21.3. перед тем как приступить к плаванию, оцените обстановку (количество человек на дорожке, скорость плавания на дорожках, проведение тренировок);

11.1.21.4. спускаться в воду принято по лестнице;

11.1.21.5. плавать по дорожкам бассейна необходимо придерживаясь правой стороны;

11.1.21.6. если почувствовали озноб или другое недомогание, необходимо выйти из воды самостоятельно или сообщить инструктору бассейна о помощи;

11.1.21.7. делая передышку в ходе тренировки, не мешайте движению других пловцов;

11.1.21.8. если вы вынуждены пересекать бассейн поперек (при смене дорожки или движении к лестнице), убедитесь, что вы ни с кем не столкнетесь и никому не помешаете.

11.1.22. Администрация Центра имеет право не допустить к занятиям в бассейне и потребовать медицинскую справку у Клиентов с выраженными признаками заболеваний, при наличии которых запрещено посещать бассейн.

11.1.23. **Ориентировочный (не полный) перечень заболеваний, являющихся противопоказаниями к занятиям оздоровительным плаванием:** эпилепсия; туберкулез; хронические нагноительные заболевания кожи; пиодермия, заразные кожные заболевания; иктиоз в выраженной форме; чешуйчатый лишай при значительном распространении; гельминтозы; грибковые заболевания кожных покровов или ногтевых пластинок; открытые раны; хронический гнойный отит; трофические язвы; глаукома; часто обостряющийся конъюнктивит; стойкая сердечная недостаточность; врожденные или приобретенные пороки сердечных клапанов; венерические заболевания; гипертоническая болезнь; артериальная гипертония, протекающая с частыми приступами стенокардии; хронические заболевания придаточных полостей носа с частыми обострениями; трофические язвы; диффузный токсический зоб; тиреотоксическая аденома; инфекционные заболевания в острый период; хронический нефрит; хронические заболевания женских половых органов.

11.2. Турецкая баня (хамам), финская сауна

11.2.1. Клиенты могут воспользоваться турецкой баней (хамамом) или финской сауной в любое удобное для них время, в часы работы бани, сауны.

11.2.2. Посещение турецкой бани и финской сауны детьми до 14-ти лет осуществляется **ТОЛЬКО** в присутствии законного представителя или иного уполномоченного лица не моложе 18-ти лет. Дети с 14-ти лет могут посещать турецкую баню и финскую сауну самостоятельно **ТОЛЬКО** по

заявлению законного представителя. Если ребёнок посещает турецкую баню и финскую сауну самостоятельно, законные представители берут на себя всю ответственность за его жизнь и здоровье.

11.2.3. Режим работы турецкой бани (хаммама) и финской сауны размещён в зоне турецкой бани и финской сауны, на общедоступных информационном стендах на территории Центра и в зоне ресепшен Центра.

11.2.4. Для проведения дезинфекции, профилактического обслуживания, ремонта, устранения аварийной ситуации в зоне турецкой бани и финской сауны Администрация Центра вправе ограничивать или прекращать доступ в данную зону. Генеральная уборка зоны турецкой бани и финской сауны производится ежедневно. Графики уборки размещены в зоне турецкой бани и финской сауны.

11.2.5. Вход в зону турецкой бани, финской сауны осуществляется только в соответствующей не скользящей обуви и в купальных костюмах: для мужчин - плавки (плавки-шорты), для женщин - купальники, для детей - купальная одежда, детям до 2-х лет – специальные трусики (памперсы) для бассейна.

11.2.6. Перед входом в сауну и турецкую баню рекомендуется снимать обувь.

11.2.7. После посещения турецкой бани или финской сауны необходимо принять душ!

11.2.8. Физиологические потребности организма можно удовлетворять только в специально отведённом для этого месте — туалетной комнате!

11.2.9. **Внимание!** Подача пара в турецкой бане осуществляется через сопла, расположенные под сиденьями. Во избежание получения ожога от воздействия струи пара, в турецкой бане не прислоняйтесь к местам выхода пара!

11.2.10. **Во время нахождения в финской сауне избегайте соприкосновения с поверхностью камней – это может вызвать сильные ожоги!**

11.2.11. **Не накрывайте каменку в финской сауне посторонними предметами – это может привести к пожару!**

11.2.12. В финской сауне **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** плескать воду и ароматизаторы в отсек для камней!

11.2.13. **Не оставляйте внутри турецкой бани и финской сауны детей без присмотра! Дети до 14-ти лет должны находиться внутри турецкой бани и финской сауны ТОЛЬКО в присутствии законного представителя или иного уполномоченного лица не моложе 18-ти лет!**

11.2.14. В финской сауне и турецкой бане **ЗАПРЕЩЕНО**:

- пользоваться косметическими средствами (аромамасла, скрабы, крема, маски, мёд, кофе и т.п.).
- находиться в сауне и бане в обнажённом виде, сушить волосы и одежду.

11.2.15. **Внимание!**

Посещение СПА-зоны после физических тренировок (тренировочные зоны общего доступа, групповые программы) может вызвать переутомление организма и привести к ухудшению самочувствия Клиента!

Длительное пребывание в СПА-зоне может вызвать повышение температуры тела, обезвоживание организма, сгущение крови и затруднение кровотока и, как следствие, ухудшение самочувствия Клиента!

Посещение СПА-зоны в сочетании с посещением бассейна может вызвать нарушение кровотока в организме в результате контраста температур, может вызвать переутомление организма и ухудшение самочувствия Клиента! Это может спровоцировать падение и привести к травмам Клиента!

Следите за своим самочувствием! Делайте перерывы в посещении СПА-зоны! Если Вы почувствовали себя плохо — прекратите пользоваться услугой и немедленно обратитесь к сотруднику Центра за помощью!

12. Посещение солярия

12.1. Посетителем солярия может быть лицо, достигшее 18-летнего возраста.

12.2. В случае визуального обнаружения у Посетителя солярия грибковых или иных заболеваний, представляющих угрозу здоровью других Клиентов и сотрудников Центра, Центр вправе предложить такому Пользователю предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья и возможности посещать солярий.

12.3. Перед первым использованием солярия Пользователю необходимо получить инструктаж по управлению солярием.

12.4. **ВНИМАНИЕ! Первый сеанс в солярии рекомендуется проводить не более 2-3 минут!**

12.5. Перед сеансом загара рекомендуем Пользователям снять все украшения, снять контактные линзы.

12.6. Перед сеансом загара советуем Посетителям принять душ, смыть макияж и остатки духов (туалетной воды), поскольку это может вызвать аллергическую реакцию на коже.

12.7. Не проводите в этот день косметические процедуры (чистку кожи, пилинги и т. д.), процедуры депиляции.

12.8. Не посещайте перед сеансом загара баню и сауну.

12.9. После сеанса загара также рекомендуем Посетителям постоять под приятным прохладным душем, чтобы снять напряжение и привести организм в оптимальное состояние.

12.10. Вход в солярий возможен только в сменной обуви.

12.11. Во время сеанса загара рекомендуем Пользователям всегда использовать специальные защитные очки для загара в солярии. Даже если Вы закрываете глаза во время загара, кожа век пропускает 25% УФ-лучей, что может привести к повреждению сетчатки глаза и, в последствии, к появлению катаракты.

12.12. Во время сеанса загара рекомендуем Пользователям защищать волосы шапочкой, так как УФ-лучи сушат и повреждают их. (Если у Вас длинные волосы, подберите их заколкой для предотвращения их затягивания в решётку вентиляции на крыше!). Обязательно закройте ареолу груди «стиккини», либо обработайте специальной гигиенической помадой.

12.13. Перед первым посещением солярия, во избежание повреждений кожного покрова, рекомендуем Пользователям определить рекомендованное время сеанса с помощью таблицы с описанием фототипов кожи человека.

12.14. Чтобы свести к минимуму вредные последствия УФ-лучей рекомендуем Пользователям во время сеанса загара воспользоваться специальной косметикой для искусственного загара в солярии. Не используйте обычные «пляжные средства».

12.15. Не загорайте во время принятия каких-либо лекарственных препаратов или использования косметических средств, повышающих чувствительность к УФ-излучению. Некоторые средства наоборот, понижают чувствительность.

12.16. Не принимайте облучение в солярии на голодный желудок и сразу после обеда. Лучше перед сеансом солярия выпить стакан сока или молока, съесть йогурт. Как следует подкрепиться лучше через час – другой после сеанса загара.

12.17. Между первыми двумя сеансами загара в солярии должно пройти не менее 48 часов, далее через 24 часа. Не рекомендуется загорать в солярии и на солнце в один и тот же день.

12.18. Для получения красивого оттенка загара достаточно 10-12 сеансов, затем, рекомендуем Пользователям один-два сеанса загара в неделю для поддержания загара. Общее количество сеансов загара в год не должно превышать 50-60.

12.19. **Не следует превышать максимальное время сеанса. Чрезмерный загар в солярии или на солнце может вызвать преждевременное старение кожи, а также увеличивает риск возникновения опухолей кожи!**

12.20. При обнаружении каких-либо неисправностей оборудования, Пользователь должен немедленно сообщить об этом персоналу Центра.

12.21. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАГАРА В СОЛЯРИИ:**

- заболевания сердца
- выраженный атеросклероз
- туберкулез в открытой форме
- бронхиальная астма
- заболевания крови
- повышенная чувствительность к солнечному излучению
- большое количество родинок
- некоторые гинекологические заболевания
- наличие любых опухолей (доброкачественных или злокачественных), меланома
- беременность, период лактации, менструальный цикл
- нарушение кожных покровов
- алкогольное, наркотическое, медикаментозное опьянение
- возраст до 18 лет

- вес, превышающий 160 кг
- заболевание щитовидной железы
- сахарный диабет

13. Посещение детской комнаты

13.1. Режим работы детской комнаты утверждается Администрацией Центра. С режимом работы детской комнаты Клиенты могут ознакомиться на общедоступных информационных стендах на территории Центра.

13.2. Администрация Центра оставляет за собой право изменять режим работы детской комнаты, предварительно уведомив Клиентов о таких изменениях.

13.3. Детскую комнату могут посещать дети от 4-х до 10-ти лет включительно.

13.4. Детская комната является местом пребывания детей разных возрастов под присмотром сотрудника детской комнаты. Развивающие занятия проводятся в детской комнате согласно расписанию, утверждаемому Администрацией Центра.

13.5. Посещение детской комнаты возможно только для детей, чьи законные представители или иные сопровождающие лица в это время занимают в Центре.

13.6. В детской комнате могут находиться дети, не страдающие инфекционными и другими серьезными хроническими заболеваниями. При первом посещении рекомендуем предоставить справку от педиатра о состоянии здоровья ребёнка.

13.7. Сотрудник детской комнаты вправе отказать в приёме ребёнка с явными признаками простудных и инфекционных заболеваний, поскольку это создаёт угрозу для здоровья других детей, находящихся в детской комнате, и персонала детской комнаты.

13.8. Решение о приёме детей с ограниченными возможностями принимает сотрудник детской комнаты, оценивая количество детей, а также другие факторы, влияющие на безопасность детей.

13.9. Привести и забрать ребёнка из детской комнаты должен один и тот же человек.

13.10. Время пребывания ребёнка в детской комнате составляет не более 3-х часов в день. Забирать детей необходимо не позднее указанного срока.

13.11. Приносить продукты питания в детскую комнату запрещено. При необходимости можно воспользоваться фитнес-баром Центра.

13.12. Не разрешается проносить в детскую комнату посторонние предметы и игрушки из дома, поскольку все игрушки и другой инвентарь детской комнаты должны проходить ежедневную санитарную обработку.

13.13. В детской комнате дети должны находиться в сменной обуви или в носочках. Головные уборы, очки, хрупкие и острые заколки, значки рекомендуем оставлять в гардеробе.

13.14. Законные представители или иные сопровождающие ребёнка лица, обязаны раздеть ребёнка в гардеробе, переобуть его в сменную обувь и расписаться в журнале посещений детской комнаты.

13.15. Сотрудники детской комнаты не несут ответственности за детей, не зарегистрированных в журнале посещений детской комнаты.

13.16. Сообщите сотруднику детской комнаты все индивидуальные особенности ребёнка, отличительные черты его характера и предпочтения.

13.17. **Оставляя ребёнка в детской комнате, необходимо сообщить сотруднику детской комнаты место своего нахождения в Центре и номер телефона.**

13.18. Первое время рекомендуем навещать ребёнка в детской комнате, помогая ему адаптироваться в новой среде.

13.19. При неадекватном (агрессивном по отношению к другим детям) поведении ребёнка, законные представители или иные сопровождающие лица, обязаны забрать ребёнка из детской комнаты.

14. Ценные вещи, утери

14.1. При посещении Центра Клиенты должны внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

14.2. За ценные вещи, принесённые Клиентом в Центр, Администрация и персонал Центра ответственности не несёт. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, в том числе после ухода Клиента из Центра, Центр ответственности не несёт.

14.3. При посещении Центра детьми, рекомендуется оставлять ценные вещи и мобильные телефоны детей у сопровождающих их взрослых.

14.4. На занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи. За их сохранность Центр ответственности не несёт.

14.5. Все найденные на территории Центра вещи, регистрируются персоналом Центра в журнале учёта забытых вещей и хранятся в течение одного месяца. По истечении данного срока забытые вещи подлежат утилизации.

14.6. В случае утери Клиентом ключа-брелета, номерка гардероба, иного имущества Центра, взятого на время нахождения в Центре, необходимо сообщить об этом на ресепшен Центра. Клиенты несут материальную ответственность за утерю ключа-брелета, номерка гардероба, иного имущества Центра, взятого на время нахождения в Центре, в соответствии с Прейскурантом Центра.

15. Центр не несёт ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

15.1. При нарушении Клиентом Правил внутреннего распорядка, Правил техники безопасности, и (или) Правил посещения отдельных зон Центра.

15.2. Если Клиент не соблюдает или нарушает требования и рекомендации инструкторов по фитнесу, менеджеров и других представителей Центра.

15.3. Если Клиент нарушает рекомендации медицинского заключения.

15.4. Если Клиент не использовал вводные инструктажи.

15.5. При самостоятельном выборе Клиентом некорректной нагрузки и методики.

15.6. За травмы и ухудшение здоровья, полученные Клиентом в результате противоправных действий третьих лиц.

15.7. За травмы и ухудшение здоровья, полученные по вине самого Клиента.

15.8. Если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате несчастного случая, острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

15.9. Если травма не была зарегистрирована дежурным инструктором по фитнесу Центра и не составлен соответствующий акт.

16. Прочие условия

16.1. В целях создания безопасных условий пребывания в Центре Администрация Центра оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в действующие Правила.

16.2. Настоящие Правила размещены на общедоступных информационных стендах на территории Центра, в зоне ресепшен Центра, на официальном сайте Центра: <https://kamensk.fitness> и в официальной группе Центра в социальных сетях.

16.3. Генеральная уборка зоны гостевых удобств (душевые и туалетные комнаты, раздевалки), СПА-зоны производится ежедневно. Графики уборки размещены в соответствующих зонах Центра.

16.4. В целях обеспечения безопасности Клиентов и персонала Центра, сохранности имущества Центра, на территории Центра ведётся видеонаблюдение.

16.5. Территория Центра оснащена электронной системой пропуска, через которую осуществляется доступ в те или иные зоны Центра. Степень оснащения территории Центра электронной системой пропуска зависит от технической возможности Центра.

16.6. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических, ремонтно-строительных или аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Каменска-Уральского, Центр ответственности не несёт, но оповещает Клиентов заранее (при своевременном наличии соответствующей информации) путём информирования с помощью СМС-рассылки, телефонных обзвонив, размещения соответствующей информации на общедоступном информационном стенде Центра, на официальном сайте Центра: <https://kamensk.fitness> и в официальной группе Центра в социальных сетях.

Способ уведомления Клиента выбирается Центром самостоятельно и зависит от технической возможности Центра.

16.7. Администрация Центра сохраняет за собой право ограничивать или прекращать доступ в зоны тренировок в связи с проведением клубных мероприятий, рекламных акций, при проведении профилактических или ремонтных работ, устранения аварийных ситуаций и т. п.

16.8. Во всех занятиях, спортивных мероприятиях и праздниках Центра Клиенты участвуют добровольно.

16.9. Все заявления, жалобы, претензии от Клиентов регистрируются Администрацией Центра и рассматриваются Администрацией Центра в течение 20 (двадцать) рабочих дней.

16.10. Контроль за соблюдением данных Правил возлагается на персонал Центра.

***Благодарим Вас за соблюдение Правил внутреннего распорядка и техники безопасности Центра!
Ждём Вас на занятиях!***