

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ фитнес-клуба «VIVA»



Правила поведения в клубе

Уважаемые Члены Клуба, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с правилами Клуба. Мы знаем, что эти правила могут показаться излишне строгими, но поверьте, мы хотим, чтобы Вы чувствовали себя в Клубе комфортно и безопасно.

1. Клуб настоятельно рекомендует Клиенту пройти медицинский осмотр у врача до начала занятий в Клубе. Клуб не несёт ответственности за возможный ущерб здоровью Клиента во время занятий.
2. В случае если во время занятий Клиент почувствовал недомогание, он обязан прекратить занятия и обратиться к персоналу Клуба с просьбой вызвать Скорую Медицинскую помощь.
3. При посещении Клуба Член Клуба обязан при входе в Клуб предъявить свою Членскую Карту и зарегистрироваться на рецепции Клуба. В случае, если Членская Карта еще не изготовлена, при входе в Клуб необходимо предъявить документ, подтверждающий приобретение Членства (Договор). Также необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность с фотографией (паспорт, водительское удостоверение).
4. Клубная карта не может быть продана или передана другому лицу.
5. Запрещается посещение Клуба без Клубной карты
6. В случае утери Клубной карты необходимо сообщить персоналу Клуба об её утери с целью получения новой.
7. Оплата за перевыпуск карты взимается по действующим в Клубе на момент утери расценкам.
8. На территории Клуба запрещается:
 - курить, в том числе электронные сигареты, находиться в Клубе в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики, а также прочие запрещенные препараты и медикаменты;
 - приносить пищу в тренировочные зоны;
 - самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба;
 - входить на территорию, предназначенную для служебного использования, за исключением случаев, когда имеется специальное разрешение;
 - входить на территорию Клуба с каким-либо видом оружия.
9. Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого обувь и одежду, верхняя часть тела должна быть закрыта. Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т.п. (особенно на кардиотренажёрах), исключения составляют специальные классы (например, Yoga, Pilates, Balance). Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистая, опрятная. Также, рекомендуется иметь при себе полотенце и воду.
10. Необходимо соблюдать общие нормы гигиены. Просим пользоваться душем перед посещением бассейна, сауны. Использование сауны может быть ограничено (технические перерывы необходимые для проведения профилактических, ремонтных работ).
11. На территории Клуба следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям отдыхать и заниматься фитнесом. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией Клуба, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях и т.д. и т.п.

12. Клуб оставляет за собой право в выборе музыкального сопровождения на территории Клуба. Если общее музыкальное сопровождение Вам мешает, Вы вправе иметь при себе наушники и пользоваться ими по мере надобности.

13. Убедительная просьба не пользоваться мобильными телефонами в тренировочных зонах.

14. При первом посещении Клуба рекомендуем Вам:

- ознакомиться с расписанием групповых занятий;
- записаться на вводный инструктаж в тренажёрном зале, зоне бассейна;
- пройти консультацию по представленным фитнес-программам, персональным тренировкам, другим дополнительным услугам.

15. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Клубом. Следите за информацией на стендах. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на групповые занятия без опозданий. Не рекомендуется приходить на тренировку через 10 минут после начала занятий. Инструктор имеет право не допустить Члена Клуба на тренировку в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и других случаев, когда это может быть опасно для здоровья Члена Клуба. Запрещается резервировать места в залах проведения групповых занятий кроме занятий предусматривающих предварительную запись. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.

16. В бассейне запрещено прыгать в воду с бортика. На время проведения групповых занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения профилактических работ. Запрещается занимать дорожку бассейна во время проведения на ней персональной тренировки или секционного занятия.

17. Перед началом занятий на тренажёрах просим Вас ознакомиться с инструкцией данного тренажёра и проконсультироваться у дежурного инструктора тренажёрного зала о правилах пользования и правильной технике выполнения упражнения. Любой тренажёр может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

18. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте блины со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.

19. Самостоятельные занятия в тренажёрном зале **разрешены с 16 лет.**

20. При пользовании сауной просим соблюдать Правила техники безопасности. В сауне запрещается сушить одежду и полотенца, лить воду, ароматические масла и эфирные масла на нагревательный элемент сауны.

21. Клип-карты, приобретаемые Членом Клуба на дополнительные услуги, можно использовать только на период действия Членства в Клубе. Клип-карта имеет определенный срок действия.

22. В случае неиспользования Клиентом клип-карты в период ее действия, персональные тренировки списываются автоматически, при этом сумма за неиспользованные персональные тренировки не возвращается.

23. Запрещается выносить посуду из бара на тренировочные территории.

24. Персональные тренировки могут проводиться только персональным тренером Клуба. Члены Клуба не имеют права проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.

25. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором. В случае опоздания на персональную тренировку, время ее проведения сокращается. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведена не менее чем за 6 часов до ее начала. После окончания срока клип-карты

неизрасходованные тренировки аннулируются, и стоимость неиспользованных тренировок возврату не подлежит. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок Вашего персонального тренера. Персональные тренировки проводятся только после оплаты в кассу Клуба.

26. Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб. Для вещей следует использовать шкафчик. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. Перед уходом из Клуба ключ от шкафчика необходимо сдавать на рецепцию. Ценные вещи рекомендуется сдавать на хранение в сейфовую ячейку. Не оставляйте ценные вещи без присмотра. За утерянные вещи, вещи оставленные без присмотра, в том числе в раздевалках Клуб ответственности не несет. Срок хранения забытых вещей - 2 недели, забытых ценных вещей 30 дней. За утерю номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфовой ячейки взимается штраф по установленным тарифам.

27. На территории Клуба запрещается проводить фото и видеосъемку без предварительного согласования с Администрацией Клуба.

28. Распространение рекламной продукции и расклейка объявлений на территории Клуба строго запрещены.

29. Члены Клуба и их гости несут полную материальную ответственность за вред, причиненный Клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей и т.п.).

30. Занятия в Клубе необходимо завершать за 15 минут до окончания работы Клуба и покидать помещения Клуба не позднее установленного времени окончания работы Клуба.

Обращаем Ваше внимание на то, что допуск в Клуб прекращается, если до окончания работы Клуба или до окончания времени посещения вашего абонента осталось менее 30 минут.

Клуб может изменять часы работы Клуба в течение сезона, и, в случае технической необходимости, временно закрывать помещения Клуба (отдельные тренировочные территории, аква-зону и пр.).

31. Во время проведения клубных мероприятий администрация Клуба вправе ограничить для посещения любую зону клуба.

32. Администрация не несет ответственности за неудобства Клиентов, вызванное проведением коммунальными службами профилактических работ, а также аварий коммунальных систем и ограничением в этой связи в использовании ряда услуг, включенных в клубную карту.

33. За нарушения вышеперечисленных правил, Администрация имеет право исключить Клиента из членов Клуба и запретить его посещение.

34. Клуб оставляет за собой право по изменению/дополнению данных Правил. Информация обо всех изменениях/дополнениях размещается на информационных стендах Клуба.

Техника безопасности и правила посещения тренажёрного зала, зон: свободных весов, кардиотренажёров, функционального тренинга, стретчинга.

1. Перед посещением тренажёрного зала, зон: свободных весов, кардиотренажёров, функционального тренинга, стретчинга рекомендуем Вам пройти медицинское обследование.
2. Во избежание получения травм и непредвиденных ситуаций, заниматься в зале рекомендуется только после первичного знакомства с оборудованием и инвентарем (вводный инструктаж).
3. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей физической нагрузке.
4. Находиться и тренироваться в тренажёрном зале, в зонах: свободных весов, кардиотренажёров, функционального тренинга и стретчинга можно только в спортивной одежде и спортивной закрытой сменной обуви. Запрещается заниматься босиком, в открытой обуви, с голым торсом, а также в пачкающей одежде.
5. В целях гигиены при выполнении упражнения на тренажёрах, в зоне свободных весов и стретчинга используйте полотенце.
6. Прежде чем приступить к упражнениям на тренажёре или в зоне свободных весов спросите разрешения, если к Вам обратились с аналогичной просьбой, не отказывайте в любезности, завершив упражнения, установите сиденье и вес в такое положение, которое было до Вашего прихода.
7. Начиная тренировку, убедитесь, что установленный вес соответствует уровню Вашей подготовки.
8. Выполняя упражнения со свободными весами, убедитесь, что не мешаете рядом занимающемуся человеку.
9. При работе со свободными весами необходимо разбирать за собой снаряды и убирать гантели, гири, грифы и блины на закрепленные за ними места.
10. Запрещается отдыхать сидя на тренажёрах или скамье в зоне свободных весов.
11. Запрещается мешать, отвлекать разговорами рядом занимающихся, кричать, а также использовать нецензурные слова.
12. Запрещается бросать штангу, гантели, гири, блины на пол.
13. После занятий на тренажёре или скамье в зоне свободных весов протрите после себя снаряжение.
14. На подходы с большими весами, обязательно обращайтесь за помощью к дежурному инструктору тренажёрного зала.
15. В случае ухудшения самочувствия прекратите тренировку и обратитесь к персоналу Клуба с просьбой вызвать Скорую Медицинскую Помощь.
16. Нахождение в тренажёрном зале, зонах: свободных весов, кардиотренажёров, функционального тренинга и стретчинга детей до 14 лет запрещено. Дети с 14 до 16 лет могут заниматься только в сопровождении родителей или под руководством персонального тренера.
17. В целях Вашей безопасности запрещается запрыгивать и спрыгивать с работающей беговой дорожки.
18. Занимаясь на оборудовании для развития сердечно-сосудистой системы, придерживайтесь предписанных временных ограничений.
19. Выполняйте требования дежурного инструктора тренажёрного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
20. Физкультурно-оздоровительный центр не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда Вашему здоровью стало отсутствие самостоятельного прохождения медицинского

осмотра, нарушений техники безопасности и правил посещения тренажёрного зала, зон свободных весов, кардиотренажёров, функционального тренинга, стретчинга или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

Техника безопасности и правила посещения групповых программ по акваэробике, бассейна, душевых и сауны.

1. Техника безопасности и правила посещения групповых программ по акваэробике, бассейна, душевых и сауны являются едиными для всех Клиентов. Их нарушение может привести к расторжению договора.
2. Перед посещением бассейна и групповых занятий по акваэробике рекомендуем Вам пройти медицинское обследование.
3. Если Вы впервые посещаете бассейн или не умеете плавать, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщите об этом дежурному инструктору.
4. Перед входом в раздевалку бассейна клиент обязан переодеть сменную обувь и сдать в гардероб верхнюю одежду, если это определено сезоном года.
5. При посещении бассейна необходимо иметь с собой купальный костюм соответствующий правилам клуба (п.5.1), плавательную шапочку (п.5.2), специальную сменную обувь с нескользящей подошвой, полотенце и комплект для душа.

Инструктор вправе не допустить на территорию бассейна без соответствующей формы.

5.1 На территории бассейна разрешается находиться только при наличии купального костюма, следующего образца (см. рис 1,2).



Для производства спортивных купальников используются такие материалы, как лайкра, нейлон, полиамид, полиэстер, микрофибра, ПБТ. А также комбинации ПБТ (43%) с полиэстером (57%), лайкры (до 20%) с полиамидом. Последний состав отличается: эластичностью, хорошей обтекаемостью, идеальной посадкой, данный состав максимально устойчив к хлору.

Запрещено плавать в бассейне в пляжных плавательных шортах, тренировочных шортах и нижнем нательном белье.

5.2 Для посещения бассейна, обязательным является наличие плавательной шапочки (силиконовой, тканевой, латексной или комбинированной). **Не допускается** использование

шапочек для душа, сауны, одноразовых косметических, а также полиэтиленовых пакетов и полотенец.

- шапочка препятствует попаданию волос в воду бассейна и в фильтры очистки, предотвращая их засорение;
- шапочка для плавания защищает волосы от намокания, позволяя волосам оставаться относительно сухими;
- плавательная шапочка защищает волосы от вредного воздействия хлорированной воды;
- волосы, убранные под шапочку не лезут в глаза и не отвлекают пловца;
- шапочка помогает телу сохранять тепло, ведь именно через голову тепло выходит быстрее всего во время плавания;
- шапочка для плавания предохраняет уши от регулярного попадания и затекания в них воды;

6. Для поддержания санитарных норм бассейна и соблюдения правил личной гигиены прежде чем войти в воду **обязательно принимайте душ без плавательного костюма** с использованием мыла или геля для душа. Перед посещением бассейна недопустимо наносить на кожу косметические средства.

7. В случае ухудшения самочувствия прекратите тренировку и обратитесь к персоналу Клуба с просьбой вызвать Скорую Медицинскую Помощь.

Запрещается посещение бассейна и групповых занятий по акваэробике лицам:

- с открытыми ранами;
- с наложенными на части тела бинтами, повязками, пластырями;
- страдающими простудной лихорадкой (герпес), конъюнктивитом, кожными и инфекционными заболеваниями или другими недугами, которые могут представлять собой угрозу здоровью других посетителей;

8. Групповые занятия по акваэробике проводятся строго по расписанию, утвержденному Администрацией Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой право менять инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ. Следите за информацией на стендах.

9. Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья, а также ведет к нарушению хода тренировочного процесса и мешает другим занимающимся. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.

10. Рекомендуем Вам посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности (консультируйтесь у инструктора).

11. Используйте оборудование в соответствии с рекомендацией инструктора.

12. Оборудование для бассейна выдаёт и убирает только инструктор бассейна. После окончания тренировки необходимо вернуть инвентарь. Клиент несет материальную ответственность за утерю и порчу оборудования и инвентаря.

13. Во время проведения групповых занятий в воде соблюдайте максимально комфортную дистанцию.

14. Клуб оставляет за собой право изменять расписания акваэробики и секций. Доступ и занятия в бассейне могут быть ограничены полностью или частично в связи проведением профилактических работ, для проведения соревнований, тренировочного процесса и в случае форс-мажорных обстоятельств.

15. Во время проведения групповых занятий, секций или персональных тренировок зона для свободного плавания может быть ограничена.

16. Посещение оздоровительного бассейна для свободного плавания детям до 8 лет **ЗАПРЕЩЕНО**. К самостоятельным посещениям оздоровительного бассейна допускаются дети старше 14 лет и **ТОЛЬКО** с согласия Законного представителя.

17. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА! Уходя из бассейна не оставляйте ребёнка одного в бассейне.

18. Дети до 14 лет могут посещать бассейн только:

- в составе коммерческих групп (секции) под присмотром тренера;
- во время занятия с персональным тренером;
- **ТОЛЬКО** по карте «ДЕТСКАЯ» ДО 18:30 в присутствии и под присмотром Законного представителя.

Законный представитель должен написать заявление в «Отделе по работе с Клиентами».

После 18:30 дети до 14 лет могут находиться в бассейне только в составе детских коммерческих групп (секции) под присмотром тренера.

19. Перед посещением оздоровительного бассейна (до начала занятий в плавательной секции) **ОБЯЗАТЕЛЬНО:**

- **дети до 10 лет должны предоставить справку от педиатра об отсутствии противопоказаний для посещения бассейна;**
- **дети до 10 лет ДОПОЛНИТЕЛЬНО должны предоставить справку об отрицательном анализе на энтеробиоз (срок действия справки – 3 месяца с даты выдачи).**

20. Перед посещением детского бассейна (до начала занятий в плавательной секции)

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- **дети до 10 лет должны предоставить справки об отрицательном анализе на энтеробиоз и яйца гельминтов (срок действия справок – 3 месяца с даты выдачи) и справку от педиатра об отсутствии противопоказаний для посещения бассейна.**

- **взрослые должны предоставить:**

- **справку от терапевта об отсутствии противопоказаний для посещения бассейна;**
- **флюорография органов грудной клетки;**
- **справка от гинеколога (дерматовенеролога) об отсутствии заболеваний;**
- **справка от дерматолога об отсутствии заболеваний;**
- **справки об отрицательном анализе на энтеробиоз и яйца гельминтов (срок действия справок – 3 месяца с даты выдачи).**

21. При посещении бассейна необходимо соблюдать правила плавания на дорожках:

- **первая дорожка** от входа в бассейн предназначена для проведения групповых занятий по акваэробике, персональных тренировок и для свободного плавания в спокойном режиме;
- **вторая и третья дорожки** от входа в бассейн предназначены для свободного плавания в интенсивном режиме, а также для проведения детских и взрослых секций по плаванию.

22. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек необходимо держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

23. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливом по периметру бассейна.

24. Посещение сауны детьми до 14 лет разрешено только в присутствии родителей, либо законного представителя имеющего действующий абонемент.

25. Перед посещением сауны и после посещения сауны, перед входом в бассейн **обязательно** принимайте душ.

26. В целях личной гигиены при посещении сауны, рекомендуется использовать полотенце или специальный банный коврик.

28. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- прыгать с бортика бассейна,
- сидеть на дорожках, пытаться снять их,
- бегать по бортику бассейна,
- погружаться в воду на задержанном дыхании,
- использовать инвентарь без разрешения инструктора бассейна,
- **лить воду, аромамасла и эфирные масла на нагревательный элемент сауны,**
- сушить одежду и полотенца в сауне,
- вставать в обуви на полки (лавки) в сауне,

- использовать на территории бассейна, душевых и сауны косметические средства, эфирные масла и настойки, маски на грязевой или масляной основе, крема и скрабы содержащие твёрдые частицы, а также мази и парфюмерию с резким запахом,
- **бриться, стричь волосы, ногти, скоблить пятки,**
- ходить босиком в бассейне, душевых и раздевалках,
- выжимать купальные костюмы в зоне раздевалок.
- находиться на территории бассейна с жевательной резинкой,
- находящимся под воздействием алкогольного, наркотического и токсического опьянения,
- курить на всей территории комплекса, в т.ч. электронные сигареты,
- осуществлять фото и видеосъёмку без специального разрешения Администрации Клуба.

29. При необходимости и для улучшения качества оказываемых физкультурно-оздоровительных услуг Администрация Клуба оставляет за собой право изменять и дополнять настоящие Правила.

30. Физкультурно-оздоровительный центр не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда Вашему здоровью стало отсутствие самостоятельного прохождения медицинского осмотра, нарушений техники безопасности и «Правил посещения групповых программ по аквааэробике, бассейна и душевых» или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

Техника безопасности и правила посещения групповых программ по аэробике.

1. Перед посещением групповых занятий по аэробике рекомендуем Вам пройти медицинское обследование.
2. Если это ваше первое занятие, **ОБЯЗАТЕЛЬНО предупредите об этом тренера.**
3. Групповые занятия проводятся строго по расписанию, утвержденному Администрацией Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой право менять тренера и вносить изменения в расписание групповых программ. Следите за информацией на стендах.
4. Вход в зал разрешен только по окончании занятий предыдущей группы и (или) по приглашению тренера.
5. Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья, а также ведет к нарушению хода тренировочного процесса и мешает другим занимающимся. Тренер имеет право не допустить Вас на данное занятие.
6. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности (консультируйтесь у тренера)
7. Для Вашей безопасности на занятиях, используйте только то оборудование и хореографию, которые использует тренер.
8. Пожалуйста, сведите разговор до минимума. **Переведите телефоны в режим вибросигнала и пользуйтесь мобильным телефоном вне зала.**
9. После занятия используемое оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
10. Для поддержания чистоты и Вашего комфорта, приходите на занятия в удобной для Вас спортивной одежде и соответствующей сменной обуви.
11. Соблюдайте личную гигиену. Настоятельная просьба не использовать парфюмы с резким или ярко выраженным запахом.
12. Рекомендуем Вам использовать полотенце и пить воду во время тренировки.
13. Не следует резервировать места в зале, кроме занятий предусматривающих предварительную запись.
14. Посещение групповых занятий детей до 14 лет запрещено.
15. Обязательно перед началом тренировки предупредите инструктора о возможных противопоказаниях, связанных со здоровьем, если таковые имеются.
16. В случае ухудшения самочувствия прекратите тренировку и обратитесь к персоналу Клуба с просьбой вызвать Скорую Медицинскую Помощь.
17. Физкультурно-оздоровительный центр не несет ответственности, если причиной нанесения вреда Вашему здоровью стало отсутствие самостоятельного прохождения медицинского осмотра, нарушений техники безопасности и правил посещения групповых программ по аэробике или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

Техника безопасности и правила посещения зала единоборств.

1. Перед посещением зала единоборств рекомендуем Вам пройти медицинское обследование.
2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей физической нагрузке.
3. Находиться и тренироваться в зале единоборств можно только в спортивной одежде и чистой спортивной сменной обуви.
4. **Заниматься на борцовском ковре возможно только в соответствующей обуви предназначенной для бокса и борьбы ("борцовки").**
5. Соблюдайте правила личной гигиены. Рекомендуем Вам иметь при себе полотенце.
6. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, часы, цепочки и др.), чтобы не поранить себя и партнёра во время тренировок в паре.
7. Запрещается висеть на канатах ринга и подвесных снарядах.
8. Не рекомендуем Вам проводить спарринг тренировки без тренера.
9. При самостоятельных тренировках в паре с партнёром по ударным видам спорта рекомендуем Вам использовать: тренировочный шлем, кистевые бинты, капу, паховый бандаж, тренировочные перчатки, защиту на ноги.
10. Посещение зала единоборств может быть ограничено при проведении секционных групповых занятиях и при проведении различных внутриклубных массовых мероприятий.
11. В случае ухудшения самочувствия прекратите тренировку и обратитесь к персоналу Клуба с просьбой вызвать Скорую Медицинскую Помощь.
12. Секционные занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Клубом. Следите за информацией на стендах. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на групповые занятия без опозданий. Не рекомендуется приходить на тренировку через 10 минут после начала занятий.
13. Персональные и секционные групповые тренировки могут проводиться только тренером Клуба. Члены Клуба не имеют права проводить персональные и групповые тренировки для других Членов Клуба.
14. После тренировки на ковре, его необходимо убирать в отведенное для этого место.
15. Запрещается наносить удары ногами в обуви по подвесным снарядам.
16. При нанесении ударов руками рекомендуем Вам использовать специальные снаряженные перчатки и кистевые бинты. При нанесении ударов ногами, специальную защиту на ноги.
17. За оставленные без присмотра вещи в зале единоборств администрация ответственности не несёт.
18. Физкультурно-оздоровительный центр не несет ответственности, если причиной нанесения вреда Вашему здоровью стало отсутствие самостоятельного прохождения медицинского осмотра, нарушений техники безопасности и правил посещения зала единоборств или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

Правила посещения Детского Клуба

1. Разрешается посещение Детского Клуба для детей в возрасте от 3-х до 10 лет, в возрасте от 2-х до 3-х лет только в сопровождении доверенного лица старше 18 лет.
2. График работы Детского Клуба: с 10:00 до 21:00 часов в будни, с 10:00 до 20:00 часов в выходные и праздничные дни.
3. Время пребывания в Детском Клубе не более 2-х часов в день.
4. Родители или доверенное лицо семьи несут персональную ответственность за детей и должны все время находиться на территории клуба.
5. Посещение Детского клуба является дополнительной услугой и оплачивается по прейскуранту.
6. По карте «Детская» предоставляется бесплатное посещение Детского клуба на владельца карты.
7. Для детей, чьи родители имеют клубные карты «Стандарт 12 месяцев», «Дневной 12 месяцев», «Стандарт 6 месяцев», «Дневной 6 месяцев», «Стандарт 3 месяца» и «Дневной 3 месяца» предоставляется бесплатное посещение Детского Клуба с учётом ограничений по времени посещения Клуба.
8. Единоновременно находиться в Детском клубе на данных условиях могут не более 2-х (двух) детей от 1 (одного) родителя.
9. При посещении Детского Клуба необходимо предъявить талон. Дети без талона на посещение в Детский Клуб не допускаются.
10. При посещении Детского Клуба необходимо зарегистрировать ребёнка у дежурного инструктора Детского Клуба в соответствующем бланке: записать Ф.И.О. ребёнка, указать контактный телефон ответственного за ребёнка, указать зону клуба в которой будет находиться родитель или доверенное лицо, поставить свою роспись в соответствующих графах.
11. При посещении Детского Клуба необходимо одевать детей в соответствующую сменную удобную одежду и обувь.
12. Запрещено приносить с собой еду, напитки допускаются только в закрытых пластиковых контейнерах (бутылках).
13. Во избежание инфицирования детей Администрация оставляет за собой право не допускать ребенка в Детский Клуб в следующих случаях:
 - если у ребёнка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание;
 - повышенная температура;
 - если у ребёнка расстройство пищеварительной системы, тошнота или другое кишечное недомогание;
 - если у ребёнка сыпь, незажившие ранки.
14. В случае нарушения ребёнком дисциплины, что может повлечь за собой причинение вреда себе и другим детям, находящимся в Детском клубе, Администрация имеет право отказать родителям в посещении ребёнком Детского клуба
15. Администрация клуба оставляет за собой право менять график работы Детского Клуба, в зависимости от сезона или при проведении клубных мероприятий. Следите за информацией на стендах.