

Правила посещения Фитнес-центра ПАО «ГК «Космос»

Правила посещения Фитнес-центра ПАО «ГК «Космос» (далее Правила) являются едиными для всех Членов иGuestей Фитнес-центра (далее совместно именуемые посетители Фитнес-центра) независимо от целей их визита. Посетитель обязан ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.

Основная цель Правил – создание максимально комфортных и оптимально безопасных условий для занятий спортом.

Правила являются неотъемлемым приложением к Договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг, заключаемым с физическими и юридическими лицами, а также - группами лиц.

Предлагаем Вам внимательно ознакомиться с Правилами и придерживаться их. Нарушение Правил, включая отказ от оплаты штрафов, предусмотренных Правилами, может являться основанием для лишения Членства и приостановлением посещения Фитнес-центра.

Приобретение услуг Фитнес-центра является подтверждением согласия посетителя с Правилами и их соблюдением.

В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены руководством Гостиничного комплекса. Каждые новые Правила заменяют предыдущие. Измененные Правила являются обязательными для всех посетителей Фитнес-центра с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции Фитнес-центра. В случае если в течение десяти календарных дней со дня размещения информации на рецепции Фитнес-центра, Член Фитнес-центра не уведомил Фитнес-центр о нежелании продолжать пользоваться услугами Фитнес-центра с учётом измененных Правил, новая редакция Правил считается принятой Членом Фитнес-центра без возражений. С действующими Правилами Вы всегда можете ознакомиться на рецепции Фитнес-центра, при заключении договора оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

I. Основные понятия настоящих Правил:

Членство в Фитнес-центре – это право пользоваться услугами, предоставляемыми в Фитнес-центре в соответствии с видом приобретенного абонемент.

Член Фитнес-центра – это физическое лицо, приобретшее в установленном порядке абонемент Фитнес-центра.

Абонемент Фитнес-центра - условия членства в Фитнес-центре, отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Фитнес-центром базовых услуг, входящих в стоимость данного вида членства и порядку их предоставления Фитнес-центром.

Членская карта Фитнес-центра – это пропуск в Фитнес-центр, который предоставляется Члену Фитнес-центра после заключения Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

Срок действия абонемента - исчисляется от даты активации Членской карты Фитнес-центра. Дата активации Членской карты Фитнес-центра должна быть установлена в течение 14 календарных дней с момента заключения Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. По Корпоративному Договору активация Членской карты осуществляется единовременно для всех участников контракта.

«Заморозка» абонеента Фитнес-центра - приостановка срока действия абонеента Фитнес-центра на определенный период времени, установленный в соответствии с видом абонеента.

Базовые услуги - услуги, включенные в стоимость абонеента Фитнес-центра.

Дополнительные услуги - услуги, не включенные в стоимость абонеента Фитнес-центра и оказываемые на территории Фитнес-центра за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен на дополнительные услуги Фитнес-центра.

Групповые занятия - занятия, проводимые инструкторами (тренерами) Фитнес-центра для посетителей Фитнес-центра, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия. Регламентируется расписанием.

Персональная тренировка - занятие с персональным (тренером) инструктором Фитнес-центра по индивидуальной программе в течение 60 мин.

Гость Фитнес-центра - физическое лицо, не являющееся Членом Фитнес-центра и посещающее Фитнес-центр по разовому визиту.

II. Членство в Фитнес-центре:

2.1. Членство в Фитнес-центре

Членство в клубе оформляется путем заключения Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. При заключении Договора на оказание физкультурно - оздоровительных услуг необходимо иметь документы, удостоверяющие личность (паспорт или водительское удостоверение).

Объем оказываемых услуг, а также вид абонеента определяются Договором на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

Срок действия Членства ограничен сроком действия абонеента, по истечении срока действия Членства, обязанности Фитнес-центра в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, услуги считаются оказанными.

При приобретении абонеента с ограниченным временем посещения Фитнес-центра, время, проведенное сверх определенных абонеентом временных рамок, приравнивается к разовому визиту и оплачивается согласно действующим тарифам Фитнес-центра.

После оформления Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг Члену Фитнес-центра выдается Членская карта Фитнес-центра, которая является пропуском в Фитнес-центр. Членская карта является собственностью Фитнес-центра.

В случае утраты Членской карты Вам необходимо незамедлительно уведомить менеджера Фитнес-центра. Менеджер Фитнес-центра оформляет новую Членскую карту, взамен утерянной (испорченной) на основании письменного заявления Члена Фитнес-центра, который компенсирует издержки по ее изготовлению в соответствии с действующими тарифами.

Член Фитнес-центра не имеет право передавать свою Членскую карту третьему лицу, так как Членская карта является персональной (именной). Нарушение Членом Фитнес-центра данного пункта является основанием для расторжения Фитнес-центром договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в одностороннем порядке без возврата денежных средств.

Фитнес-центр ПАО «ГК «Космос» обязуется:

- Предоставлять Члену Фитнес-центра для переодевания, оборудованные в раздевалке шкафы для хранения личных вещей, за исключением ценных вещей;
- Предоставить специально оборудованные сейфы для хранения ценных вещей;

- Обеспечить сохранность конфиденциальной информации Члена Фитнес-центра, полученной от него при регистрации, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством РФ;

Фитнес-центр ПАО «ГК «Космос» оставляет за собой право в одностороннем порядке устанавливать расписание начала групповых занятий в Фитнес-центре и вносить изменения в него, изменять режим работы Фитнес-центра в целом или в отдельных его залах и помещениях в связи с проведением в Фитнес-центре различных мероприятий, при условии размещения информации на рецепции Фитнес-центра не менее чем за 7 рабочих дней до даты начала мероприятия и оказывать Услуги силами собственных сотрудников, а также силами привлеченных сторонних специалистов.

Фитнес-центр вправе в любое время поменять заявленного в расписании инструктора.

Член Фитнес-центра обязуется:

- Соблюдать Правила посещения Фитнес-центра ПАО «ГК «Космос» и рекомендации сотрудников Фитнес-центра;

- Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Соблюдать требования безопасности занятий, использования оборудования;

- Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения Фитнес-центра) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей;

- Предупредить Фитнес-центр ПАО «ГК «Космос» в письменном виде о наличии противопоказаний или хронических заболеваний;

- Посещать групповые занятия согласно расписанию; индивидуальные занятия согласно графику, согласованному с инструктором;

- При посещении Фитнес-центра внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам;

- соблюдать чистоту и нормы гигиены во всех помещениях Фитнес-центра, бережно относиться к имуществу Фитнес-центра, в том числе, но, не ограничиваясь тренажерами и иному оборудованию, служащему целям оказания услуг

2.2.Переоформление Членства:

Член Фитнес-Центра имеет право переоформить свое Членство на другое лицо, обратившись на рецепцию к администратору. Переоформленное Членство в Фитнес-центре в последующем не может быть переоформлено на другое лицо. Если Член Фитнес-центра на момент переоформления своего Членства на другое лицо, прошел первичный инструктаж и воспользовался услугой бесплатной персональной тренировки, то другому лицу, на которое переоформлено Членство, бесплатная персональная тренировка не предоставляется.

2.3. Досрочное прекращение Членства:

Досрочное расторжение Членства по инициативе Администрации Фитнес-центра возможно в следующих случаях:

- нарушения Членом Фитнес - центра действующих Правил посещения Фитнес-центра;

- выявления у Члена Фитнес-центра медицинских противопоказаний, создающих угрозу жизни или здоровью иных посетителей и персонала Фитнес-центра;
- в иных случаях, предусмотренных Договором на оказание физкультурно-оздоровительных услуг и действующим законодательством РФ

В случае досрочного прекращения действия абонементного обслуживания по заявлению Члена Фитнес-центра и или по инициативе администрации сумма денежных средств, подлежащая возврату Заказчику, определяется как стоимость Услуг, оплаченная Заказчиком, за вычетом оказанных услуг по выпуску, открытию и закрытию Членской карты Фитнес-центра (в размере 18%) и стоимости оказанных услуг в размере использованного времени действия абонемента с момента начала оказания Услуг по дату расторжения договора включительно.

2.4. Правила использования «заморозки» абонемента

«заморозка» абонемента Фитнес-центра осуществляется со следующего дня после дня обращения и задним числом не оформляется. Предоставление услуг возобновляется по истечению указанного в заявлении срока.

Минимальный срок «заморозки» - 7 дней.

Общее число дней «заморозки» определяется видом абонемента Фитнес-центра и периодом его действия.

Возможностью «заморозки» абонемента Фитнес-центра могут воспользоваться Члены Фитнес-центра, имеющие полугодовые и годовые абонементы. Исключением являются абонементы продолжительностью до 6 месяцев.

«Заморозкой» можно воспользоваться не позднее, чем за месяц до окончания срока действия абонемента, при себе Член Фитнес-центра должен иметь членскую карту.

Приостановление Членства («заморозка» абонемента), не используемое в течение срока действия абонемента, не заменяется денежной компенсацией. «Заморозку» можно осуществить по письменному заявлению клиента или оформить через сайт, по телефону заявка на «заморозку» не принимается.

В случае переоформления Членства, общее число дней «заморозки», которым может воспользоваться лицо, на которое было переоформлено Членство, не может превышать срок «заморозки» не использованный Членом Фитнес-центра, который воспользовался своим правом переоформления.

При желании Члены Фитнес-центра, имеющие полугодовые и годовые абонементы, могут приобрести дополнительную «заморозку» к действующему договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг, согласно прейскуранта Фитнес-центра.

III. Оплата:

3.1. Услуги Фитнес-центра предоставляются только по факту оплаты.

3.2. Оплата за услуги Фитнес-центра может производиться в рублях в наличной или безналичной форме, а также по кредитным картам. В случае оплаты наличными или по кредитным картам оплата производится только в кассе Фитнес-центра.

3.3. Дополнительные услуги оплачиваются в день их предоставления, за исключением персональных тренировок, оплата которых осуществляется предварительно.

IV. Пребывание в Фитнес – центре:

4.1. Уважаемые Члены и гости Фитнес – центра, будьте взаимовежливы.

4.2. Соблюдайте чистоту и порядок, как в помещении Фитнес-центра, так и на прилегающих к нему территориях.

4.3. Обращаем Ваше внимание, что все помещения Фитнес-центра являются зонами свободными от курения.

4.4. До начала посещения фитнес-центра посетителям рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.

Администрация Фитнес-центра не несет ответственности за состояние вашего здоровья и в случае возникновения сомнений в возможности пребывания посетителя в Фитнес-центре из-за его болезненного состояния/при наличии симптомов, позволяющих предполагать, что занятия могут негативно сказаться на его здоровье, а также в случае визуального обнаружения у посетителя фитнес-центра грибковых или иных заболеваний, представляющих угрозу здоровью других посетителей, оставляет за собой право отказать в допуске к занятиям/прервать тренировку и предложить посетителю принести справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятия в Фитнес-центре.

Во всех тренировках и прочих мероприятиях, проходящих на территории Фитнес-центра, посетитель участвует на свой риск. Риск ухудшения и/или утраты здоровья при пребывании в Фитнес-центре лежит исключительно на посетителе. Посетитель обязан внимательно относиться к состоянию своего здоровья и без задержек уведомлять персонал Фитнес-центра о случаях ухудшения самочувствия, произошедших во время пребывания в Фитнес-центре.

4.5. Время работы Фитнес-центра с 7.00 до 23.00 ежедневно.

28 числа каждого месяца Фитнес-центр начинает работу в 10.00 в связи с профилактическими работами. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни, изменять часы работы Фитнес – центра или отдельных его зон. Информация о прекращении работы фитнес - центра, об изменении в расписании заблаговременно размещается на стойке рецепции.

4.6. Комплекс индивидуальных бань Фитнес-центра работает ежедневно с 10:00 до 22:00 часов по предварительной брони.

4.7. Вход в Фитнес - центр прекращается за 45 минут до окончания его работы.

4.8. Посетители и владельцы карт с установленным временным ограничением с 07.00 до 17.00 и с 07.00 до 23.00 обязаны:

- приходить в Фитнес-центр не менее чем за 45 мин до окончания времени, установленного для приобретенного вида абонеента,

- покидать территорию Фитнес-центра не позднее 15 минут после окончания времени, установленного для дневной формы абонеента;

- оплатить разовое посещение Фитнес-центра в случае нарушений, указанных в настоящем пункте обязанностей.

4.9. Количество технических перерывов в работе Фитнес-центра и/или отдельных его зон, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технической эксплуатации.

4.10. Фитнес-центр может изменять часы работы в случае технической или иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Фитнес-центра, ограничить или временно закрыть доступ в отдельные зоны, а также сам Фитнес-центр без выплаты любого рода компенсаций. Временное (на срок не более 14 (четырнадцати) календарных дней в течение полугода по причине ремонта, профилактики и технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от

Фитнес-центра) ограничение работы Банного комплекса, бассейна, и другого оборудования, также не может являться основанием для требования выплаты Фитнес-центром любого рода компенсаций в том числе пролонгации сроков абонемента.

Информация об изменении часов работы (прекращении работы) Фитнес – центра или отдельных его зон заблаговременно размещается на стойке рецепции Фитнес – центра.

4.11. При посещении Фитнес-центра в осенне-весенний период верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб, а также следует надевать бахилы для прохода до раздевалки в уличной обуви. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.

4.12. При каждом посещении Фитнес-центра Член Фитнес-центра обязан предъявлять действующую членскую карту на рецепции для регистрации своего прихода. Отсутствие членской карты является основанием для отказа в доступе в Фитнес-центр до момента её предъявления.

В случае временного отсутствия (повреждения, утери) членской карты доступ в Фитнес-центр возможен при предъявлении договора или при наличии документов, удостоверяющих личность (паспорт, водительское удостоверение) Члена Фитнес-центра. Временное отсутствие членской карты возможно на срок не более двух недель. После двух недель членская карта считается утерянной и подлежит восстановлению. Восстановление членской карты осуществляется в соответствии с действующим на момент оплаты преysкурантом цен. При разовом посещении допуск в Фитнес-центр осуществляется после оплаты данной услуги.

4.13. На стойке рецепции дежурный менеджер или администратор выдает посетителю Фитнес – центра:

- индивидуальный ключ от шкафчика для хранения сменной одежды
- индивидуальный ключ от сейфа для хранения ценных вещей в случае его использования
- карточку, по которой предоставляется лицевое и банное полотенце

Просим Вас бережно обращаться с предоставляемыми Фитнес-центром полотенцами/халатами/простынями и использовать их по назначению. Перед выходом из Фитнес-центра использованные полотенца/халаты/простыни следует сдавать в специально отведенные места. **4.14.** Посетители Фитнес-центра в раздевалках должны пользоваться шкафчиками для складирования своих вещей (одежды, уличной обуви в пакетах, сумки), запирают шкафчики при выходе из раздевалки. Посетители Фитнес-центра несут персональную ответственность за сохранность ключа. В случае утери нужно немедленно сообщить об этом дежурному менеджеру или администратору. При утере ключа Фитнес-центр не несет ответственность за сохранность вещей, оставленных в шкафчике.

4.15. Ценные вещи посетители должны сдавать в специально оборудованные сейфы.

4.16. После завершения тренировки посетителю необходимо освободить шкафчик и вернуть ключ на рецепцию. Уходя, не забывайте свои вещи в шкафах. Все найденные вещи будут убраны в служебное помещение Фитнес-центра нашим персоналом и возвращены Вам через менеджера или администратора Фитнес-центра. Срок хранения не более одного месяца. В случае если по истечении этого срока владелец вещей не обратился на рецепцию, Фитнес-центр оставляет за собой право утилизировать вещи.

4.17. На территории Фитнес-центра ведется видео наблюдение, а также в целях повышения качества сервисного обслуживания, возможна аудиозапись разговоров.

НА ТЕРРИТОРИИ ФИТНЕС-ЦЕНТРА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- проносить на территорию Фитнес-центра огнестрельное оружие, легко воспламеняющиеся, ядовитые, взрывчатые вещества, запрещенные препараты;

- употреблять спиртные напитки, наркотические средства и не рекомендованные лечащим врачом медикаменты;
- курить;
- находится в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;
- входить на территорию, предназначенную только для персонала без специального приглашения;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Фитнес-центра; приносить пищу на тренировочную территорию и в раздевалки;
- проводить фото – и видеосъемку без предварительного согласования с Администрацией Фитнес – центра;
- приносить и пользоваться электробытовыми и нагревательными приборами в помещениях Фитнес-центра
- приносить и включать свое музыкальное оборудование, как в тренировочных, так и в зонах общего пользования;
- осуществлять любую коммерческую деятельность (распространение, продажа и др.) на территории Фитнес-центра;
- препятствовать соблюдению режимов уборки и проветривания в помещениях Фитнес-центра;
- проводить любые публичные акции (распространение листовок, рекламно-информационных материалов и др.), не согласованные предварительно с Администрацией Фитнес – центра;
- приводить животных.

V. Пребывание в зоне плавательных бассейнов:

5.1. Вся учебно-тренировочная, спортивная и оздоровительная работа в плавательных бассейнах организуется и проводится на основании расписания занятий, утвержденного директором Фитнес-центра. В расписании занятий указывается: время, рекомендуемый уровень подготовленности занимающихся, вид занятий, имя тренера (инструктора), проводящего занятия. Замена тренеров (инструкторов) допускается с разрешения руководства Фитнес-центра, а в его отсутствие дежурного менеджера. Форма расписания и его содержание определяются также руководством Фитнес-центра;

5.2. Рекомендуемый максимальный возрастной ценз для желающих посещать бассейн Фитнес – центра, а также групповые занятия по аквааэробике - 60 лет. Лица старше 60 лет допускаются к занятиям с разрешения лечащего врача;

5.3. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем пройти вводный инструктаж перед посещением плавательных бассейнов Фитнес-центра.

5.4. При посещении плавательных бассейнов Фитнес–центра необходимо соблюдать общие нормы гигиены:

- перед входом в душевую комнату воспользоваться туалетом (в случае необходимости)
- перед выходом в помещение бассейна необходимо принять душ без плавательного костюма

- при посещении бассейна обязательно надевать плавательную шапочку

5.5. Посещение бассейна возможно только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви, плавательной шапочки;

5.6. Находясь на лестницах, будьте внимательны, во избежание травм держитесь за поручни;

5.7. В ходе занятий на воде сплевывать только в переливной желоб;

5.8. При судорогах не теряться, держаться на воде и позвать на помощь;

5.9. Не разбрасывайте по бассейну спортивный инвентарь и личные вещи;

5.10. Лица, принимающие лекарства, а также беременные женщины должны проконсультироваться с врачом, прежде чем посещать бассейн Фитнес-центра.

5.11. Во время проведения индивидуальных занятий и групповых занятий по аквааэробике зона для плавания в бассейне ограничена, и проведение гидропроцедур временно приостанавливается.

5.12. При опоздании на занятия по аквааэробике более чем на 15 минут, инструктор имеет право допустить к занятиям.

5.13. Во время проведения персональной тренировки или группового урока в бассейне зона свободного плавания ограничивается, о чем посетителям сообщается посредством таблички «Дорожка занята».

5.14. Недопустимо посещение бассейна при всех острых или обострении любых хронических заболеваний.

5.15. Не допускаются в бассейн лица с открытыми ранами, с явными признаками кожных заболеваний.

5.16. Все ценные вещи настоятельно просим оставлять в сейфе. За несданные вещи, документы и ценности Администрация Фитнес-центра ответственности не несет.

НА ТЕРРИТОРИИ БАССЕЙНА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- переодевать мальчиков старше 6 лет в женской раздевалке, а девочек в мужской раздевалке;
- пребывание детей до 3 лет в чаше большого бассейна;
- пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах, во избежание причинения неудобств другим Членам и гостям Фитнес-центра, посещающим душевые, сауны, а также предупреждения засоров канализационных сетей;
- после использования сауны плавать в бассейне, не приняв предварительно душ;
- отправление естественных надобностей в чашу бассейна;
- действия интимного характера;
- проносить в помещения плавательного бассейна посторонние предметы, продукты питания, жевательную резинку, стеклянную посуду, грязную обувь и одежду и т.п.;
- нырять, прыгать с бортика, затевать различные игры, особенно с подныриванием и потоплением друг друга;
- плавать в бассейне с использованием специальных средств (ласты, акваланги, маски, трубки и т.п.) без разрешения Администрации Фитнес-центра, тренера, инструктора;
- громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи;
- прием пищи и употребление алкогольных напитков;
- нахождение ребенка в возрасте до 14 лет в зоне бассейна без непосредственного контроля сопровождающего лица или персонального тренера (инструктора);
- пребывать на занятиях в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения;
- грубить работникам бассейна и посетителям Фитнес – центра;

- пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами;
- не рекомендуется плавать сразу после приема пищи;
- продолжать занятие в воде при появлении признаков недомогания, переохлаждения и в других случаях. Когда занимающийся не уверен в целесообразности продолжения занятий, он обязан сообщать тренеру (инструктору) информацию о состоянии своего здоровья и самочувствия;
- бегать, толкаться, затевать какие-либо игры, борьбу в помещениях плавательного бассейна и на лестницах;
- бросать посторонние предметы в бассейн;
- использовать оборудование для аквааэробики во внеурочное время без разрешения инструктора.
- занимать дорожку, на которой проводится персональная тренировка
- проводить инструктаж в отношении других посетителей бассейна, а также давать им рекомендаций на предмет занятий

Нарушители обязаны покинуть помещение бассейна. Стоимость оплаченного занятия не компенсируется.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО БАССЕЙНА:

- На территории бассейна дети должны соблюдать общие Правила, установленные в Фитнес - центре. Перед посещением бассейна дети обязаны принимать душ.
- Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма и специальной сменной обуви. Обязательна плавательная шапочка.
- Детский бассейн могут посещать дети от 1 до 7 лет.
- Детей в возрасте до 4 лет, не достающих до дна и не умеющих плавать, в детском бассейне может сопровождать (находиться) только один из родителей или лиц, уполномоченных в сопровождении ребёнка.
- Рекомендуется посещать детский бассейн не ранее, чем через час после приёма пищи.
- Соблюдайте правила санитарии и гигиены в зоне бассейна.
- Во время проведения детских групповых занятий по плаванию в большом или детском бассейне проведение гидропроцедур временно приостанавливается.
- Детям до 2-х лет для посещения бассейна необходимы специальные плавки-памперс.

НА ТЕРРИТОРИИ ДЕТСКОГО БАССЕЙНА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

В целях избежания инфицирования детей посещение детского бассейна в следующих случаях:

- если у ребёнка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание
- если у ребёнка повышенная температура
- если у ребёнка сыпь, незаживающие раны
- у ребенка имеются признаки диареи
- в детском заведении, которое посещает Ваш ребенок, наблюдается эпидемия или зарегистрирован карантин.

VI. Пребывание в зоне джакузи:

При посещении джакузи Фитнес-центра необходимо:

6.1. Соблюдать правила личной гигиены:

- перед посещением джакузи принять душ;
- длинные волосы убрать под плавательную шапочку или собрать в прическу;

6.2. Посещение джакузи возможно только при наличии купального костюма;

6.3. В джакузи могут одновременно находиться не более 5 человек;

6.4. Рекомендуемое время посещения джакузи 10-25 минут;

6.5. Лица, принимающие лекарства, а также беременные женщины должны проконсультироваться с врачом, прежде чем посещать джакузи;

6.6. При появлении признаков недомогания, переохлаждения, перегрева и в других случаях необходимо сообщить тренеру (инструктору) информацию о состоянии своего здоровья и самочувствия;

6.7. Не рекомендуется посещать джакузи сразу после приема пищи

В ЗОНЕ ДЖАКУЗИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- нахождение ребенка в джакузи без непосредственного контроля взрослого, а также
- самостоятельное посещение джакузи детьми младше 14 лет;
- отправление естественных надобностей в чашу джакузи;
- пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами;
- использование пенящихся косметических средств;
- посещать джакузи в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения;
- прием пищи и употребление напитков;
- действия интимного характера.

VII. Пребывание в зоне Банного комплекса, посещение саун, расположенных на территории женской/мужской раздевалок:

7.1. Посетителю рекомендуется до начала посещения Банного комплекса Фитнес-центра, а также посещения саун, расположенных на территории женской/мужской раздевалок, пройти медицинское обследование у своего лечащего врача, т.к. посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье.

7.2. Администрация не рекомендует посещение саун-бань людям с повышенной чувствительностью к высоким температурам и имеющим медицинские противопоказания.

7.3. Лица до 18 лет без сопровождения взрослых в Банный комплекс Фитнес-центра, а также сауны, расположенные на территории женской/мужской раздевалок, не допускаются.

7.4. Бронирование посещения Банного комплекса Фитнес-центра (с указанием даты, начала и продолжительности сеанса, количества человек) производится на рецепции Фитнес – центра с указанием Ф.И.О. заказчика. При отсутствии подтверждения менее чем за 1 часа до начала предполагаемого сеанса бронь аннулируется.

7.5. Продление сеанса в бане возможно при наличии технической возможности и осуществляется по согласованию с кассиром-администратором Фитнес-центра не позднее, чем за 30 минут до окончания текущего сеанса. Оплата за дополнительное время производится при продлении сеанса.

7.6. Число посетителей в бане в течение сеанса не должно превышать количества, указанного в «Прейскуранте на услуги Комплекса индивидуальных бань».

7.7. Русская баня работает с 10.00 до 22.00:

- Температура - 80С-110 С°
- Влажность – 10%

Турецкий хамам работает с 10.00 ч. до 22.00 ч.

- Температура:
 - стол – 40-45 С°
 - пол 60 С°
 - сиденья – 38-40 С°

Финские сауны, расположенные на территории женской/мужской раздевалок работают с 7.30 до 22.45:

- Температура – 80-95 С°
- Влажность – 15 %

7.8. Доступ в Банный Комплекс Фитнес-центра, а также сауны, расположенные на территории женской/мужской раздевалок может быть ограничен по решению Администрации (технические перерывы для проведения необходимых профилактических и ремонтных работ).

7.9. При посещении Банного комплекса Фитнес-центра, а также посещения саун, расположенных на территории женской/мужской раздевалок, необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением принять душ;
- соблюдать правила техники безопасности;
- в случае чрезвычайных ситуаций немедленно сообщить о случившемся на рецепцию Фитнес-центра;
- во время нахождения в сауне избегать соприкосновения с поверхностью каменки - это может вызвать сильные ожоги;
- в парной находиться обязательно в головном уборе;
- при появлении признаков недомогания, перегрева и в других случаях сообщить информацию о состоянии своего здоровья и самочувствия дежурному менеджеру, администратору.

В ЗОНЕ БАННОГО КОМПЛЕКСА И САУН, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ ЖЕНСКОЙ/МУЖСКОЙ РАЗДЕВАЛОК, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- самостоятельно включать и выключать сауну, а также регулировать температуру на пульте управления;
- приносить в парилку стеклянную посуду;
- отправление естественных надобностей в помещениях бань;
- использовать емкости для воды, изготовленные из пластмассы;
- выливать на камни, какие-либо жидкости или добавки;
- пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами и маслами;
- закрывать воздухопровод в системе вентиляции
- посещать бани в состоянии алкогольного, наркотического опьянения;
- действия интимного характера;
- сушить вещи;

Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Единоновременное пребывание в сауне не более 15 минут.

VIII. Пребывание в тренажерном зале:

8.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами пребывания в тренажерном зале. С целью обеспечения Вашей безопасности для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти вводный инструктаж.

8.2. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.

8.3. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

8.4. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале (рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой). Желательно наличие полотенца.

8.5. В гигиенических целях покрывайте скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем во время выполнения упражнений.

8.6. Во избежание травм и непредвиденных ситуаций, заниматься в тренажерном зале настоятельно рекомендуется только после первичного знакомства с оборудованием и инвентарем под руководством дежурного тренера, в противном случае все риски, связанные с неправильным использованием оборудования и инвентаря, ложатся на посетителя.

8.7. Тренер вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.

8.8. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

8.9. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в тренажерном зале необходимо незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору-администратору, который обязан в кратчайшие сроки принять меры по устранению данных неисправностей.

8.10. Посетители Фитнес-центра несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.

8.11. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с Вашим уровнем подготовленности.

8.12. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером для вашей безопасности

8.13. Необходимо фиксировать диски на штангах и гантелях при помощи замков.

8.14. Необходимо загружать и разгружать штангу с обоих концов грифа.

8.15. Если Посетитель Фитнес-центра не знает, как пользоваться тренажером, фиксировать диски на гантелях и штанге, он обязан спросить об этом инструктора и только после получения инструктажа приступать к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами, в противном случае все риски, связанные с неправильным использованием оборудования и инвентаря, ложатся на посетителя.

8.16. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

8.17. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

8.18. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места, а также убрать за собой предметы личного пользования.

8.19. Рекомендуемое время занятий в тренажерном зале не более 2-х часов.

8.20. Лица, принимающие лекарства, а также беременные женщины должны проконсультироваться с врачом, прежде чем посещать тренажерный зал.

8.21. Персональные тренировки могут проводиться только тренером (инструктором) Фитнес-центра. Посетители Фитнес-центра не имеют права проводить персональные тренировки для других посетителей Фитнес-центра.

Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером (инструктором).

Посетитель Фитнес-центра совместно с персональным тренером (инструктором) заранее определяет дни и время проведения персональной тренировки.

Посетитель обязан сообщить тренеру (инструктору) Фитнес-центра о своих проблемах со здоровьем.

В случае отмены персональной тренировки Посетитель Фитнес-центра обязан предупредить своего тренера (инструктора) не позднее, чем за 24 часа, в этом случае занятие переносится на другое время.

В случае несвоевременной отмены или переноса, пропуска Посетителем Фитнес-центра назначенной персональной тренировки неиспользованное индивидуальное занятие считается фактически оказанной услугой и его стоимость возврату не подлежит.

В случае неудовлетворительной работы персонального тренера Член Фитнес-центра имеет право продолжать персональные тренировки с любым другим персональным тренером (проинформировав об этом администрацию клуба).

В случае опоздания на персональную тренировку, время ее проведения сокращается соразмерно времени опоздания.

Фитнес-центр оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.

В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- оплачивать персональные тренировки непосредственно инструктору тренажерного зала;
- проведение персональных тренировок другими посетителями тренажерного зала;
- оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции;
- передвигать тренажеры и бросать спортивный инвентарь на пол;
- перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов
- прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- присутствие детей младше 14 лет;
- самостоятельное устранение поломок спортивного оборудования;
- бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;
- пользоваться мобильными телефонами;
- проносить с собой ценные вещи (часы, браслеты, кольца, украшения и т.п.). За несданные вещи, документы и ценности Администрация ответственности не несет;
- проносить в тренажерный зал посторонние предметы, продукты питания, жевательную резинку, стеклянную посуду, грязную обувь и одежду и т.п.;

- пребывать на занятиях в алкогольном и наркотическом опьянении;
- грубить тренеру (инструктору) и посетителям Фитнес – центра;
- пользоваться сильными парфюмерными ароматами;
- не рекомендуется посещать тренажерный зал сразу после приема пищи;
- приступать к занятиям в зале при наличии незаживших травм и общем недомогании;
- продолжать занятие при появлении признаков недомогания. Когда занимающийся не уверен в целесообразности продолжения занятий, он обязан сообщать тренеру (инструктору) информацию о состоянии своего здоровья и самочувствия;
- пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой;
- пользоваться жевательной резинкой;
- заниматься с голым торсом;
- заниматься босиком, в пляжных тапочках, использовать открытую обувь, обувь на каблуках, с шипами
- использовать оборудование не по назначению.

IX. Пребывание в залах групповых занятий:

9.1. Вся учебно-тренировочная и оздоровительная работа в залах групповых занятий организуется и проводится на основании расписания занятий, утвержденного директором Фитнес-центра. В расписании занятий указывается: время, рекомендуемый уровень подготовленности занимающихся, вид занятий. Замена тренеров (инструкторов) допускается с разрешения руководства Фитнес-центра, а в его отсутствие дежурного менеджера. Форма расписания и его содержание определяются руководством Фитнес-центра.

Фитнес-центр оставляет за собой право менять заявленного тренера (инструктора) и вносить изменения в сетку расписания групповых занятий. Внимательно следите за информацией и анонсами на стойке рецепции

9.2. Во избежание травм рекомендуется посещение уроков, соответствующих вашему уровню подготовленности. В случае отсутствия у посетителя уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор Фитнес-центра вправе не допустить его к занятиям;

9.3. Не рекомендуется приходить на занятия натощак или сразу после приёма пищи.

9.4. Соблюдайте правила личной гигиены;

9.5. Рекомендуем посещать групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой;

9.6. Во время занятий сведите разговоры в залах групповых программ до минимума.

9.7. Не разбрасывайте по залу групповых занятий спортивный инвентарь и личные вещи;

9.8. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места;

9.9. Лица, принимающие лекарства, а также беременные женщины должны проконсультироваться с врачом, прежде чем посещать групповые занятия Фитнес-центра.

В ЗАЛЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- переодевать мальчиков старше 6 лет в женской раздевалке, а девочек в мужской раздевалке;
- пользоваться мобильными телефонами;
- резервировать места в залах групповых программ;

- посещение групповых занятий детям, не достигшим возраста 14 лет;
- присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий;
- пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой;
- проносить с собой ценные вещи (часы, браслеты, кольца, украшения и т.п.). За несданные вещи, документы и ценности Администрация Фитнес-центра ответственности не несет;
- проносить в залы групповых занятий посторонние предметы, продукты питания, жевательную резинку, стеклянную посуду, грязную обувь и одежду и т.п.;
- пребывать на занятиях в алкогольном и наркотическом опьянении;
- грубить тренеру (инструктору) и посетителям Фитнес-центра;
- пользоваться сильными парфюмерными ароматами;
- не рекомендуется посещать групповые занятия сразу после приема пищи;
- продолжать занятие при появлении признаков недомогания. Когда занимающийся не уверен в целесообразности продолжения занятий, он обязан сообщать тренеру (инструктору) информацию о состоянии своего здоровья и самочувствия;

Х. Посещение солярия:

10.1. Для работы солярия необходимо оплатить услугу на стойке рецепции на определенное количество минут, после чего нажать кнопку старт на панели внутри солярия.

10.2. Солярием могут пользоваться все посетители Фитнес-центра старше 18 лет.

10.3. Рекомендуется первичное посещение солярия не более 5 минут.

10.4. Между первым и вторым сеансами инсоляции должно пройти не менее 48 часов, время между последующими сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.

10.5. Не рекомендуется непосредственно до и после загара в солярии принимать душ.

10.6. Перед загаром в солярии необходимо тщательно очистить кожу - удалить косметику и парфюмерию.

10.7. Необходимо снять бижутерию и украшения.

10.8. Следует надевать шапочку для того, чтобы избежать пересыхания волос.

10.9. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков. Если Вы носите контактные линзы, то перед сеансом их необходимо снять.

10.10. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо также закрывать грудь.

10.11. Рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса загара.

10.12. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, рекомендуем проконсультироваться с врачом.

10.13. Не рекомендуется посещение солярия в течении 2-х дней до и после депиляции.

10.14. Не рекомендуется сочетать искусственный и естественный загар на протяжении одного дня.

10.15. Лица, принимающие лекарства, а также беременные женщины должны проконсультироваться с врачом, прежде чем посещать солярий.

10.16. Не пользуйтесь солярием в случае его технической неисправности (например, если разбит стеклянный фильтр, или не работает таймер). О выявленных неисправностях солярия необходимо незамедлительно сообщить дежурному менеджеру или администратору Фитнес-

центра, который обязан в кратчайшие сроки принять меры по устранению данных неисправностей.

10.17. Солярий может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

XI. Правила пользования парковкой Фитнес - центра:

11.1. Парковка Фитнес-центра предоставляет право бесплатной парковки только Владельцам годовой Членской карты Фитнес-центра, которым в соответствии с договором предоставляются парковочные карты установленного образца.

11.2. Парковочная Карта является именной и передаче другому лицу не подлежит.

11.3. Время бесплатной парковки соответствует времени пребывания владельца годовой Членской карты в Фитнес-центре, а также приобретенному виду абонемента. Время парковки, проведенное владельцем годовой Членской карты сверх определенных абонементом временных рамок, приравнивается к разовому визиту и оплачивается согласно действующим тарифам парковки на территории ПАО «ГК «Космос».

11.4. В случае, если член Фитнес-центра забыл свою парковочную карту, парковка становится платной на текущий визит.

11.5. Посетители Фитнес-центра, имеют право парковки на территории ПАО «ГК «Космос» в установленном порядке, согласно действующим тарифам.

11.6. При несоблюдении данных Правил Администрация Фитнес-центра вправе лишить члена Фитнес-центра возможности бесплатной парковки.

XII. Ответственность:

12.1. Администрация Фитнес-центра не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью посетителей Фитнес-центра в случае ненадлежащего исполнения ими обязательств Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, нарушений требований инструкторов Фитнес-центра, Правил посещения Фитнес-центра, являющихся неотъемлемой частью данного Договора, правил пользования тренажерами, иным спортивным оборудованием и/или правил безопасности на воде.

12.2. Администрация Фитнес-центра не несет ответственности за вред здоровью или имуществу посетителя, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

12.3. Администрация Фитнес-центра не несет ответственности за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм в том случае, если Вы тренируетесь самостоятельно без консультации нашего инструктора.

12.4. Администрация Фитнес-центра не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Москвы, а также техническими службами Гостиничного комплекса.

12.5. За оставленные вне индивидуального сейфа ценные вещи Администрация Фитнес-центра ответственности не несет.

12.6. В случае нанесения ущерба здоровью или жизни, имуществу третьих лиц посетители Фитнес-центра несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

12.7. Родители (сопровождающие) несут персональную ответственность за детей на территории Фитнес-центра.

12.8. Фитнес-центр не несет ответственности за любой ущерб, который может быть нанесен автомобилю посетителя Фитнес-центра, припаркованному на прилегающей к зданию Фитнес-центра территории, а также за сохранность находящихся в нем вещей.

12.9 Приобретая услуги Фитнес-центра, посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Фитнес-центр

Фитнес-центр не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья посетителей Фитнес-центра и травмами, полученными в результате любых занятий, предлагаемых Фитнес-центром, в том числе занятий в тренажерном зале, бассейне, залах аэробики, за исключением случаев, когда вред причинен непосредственно виновными действиями сотрудниками Фитнес-центра.

12.11. Посетители Фитнес-центра несут ответственность за вред, причиненный Фитнес-центру (в том числе за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей) в соответствии с действующим законодательством РФ. В случае утери (порчи) имущества Фитнес-центра (ключа от шкафчика в раздевалке и/или ключа от сейфа, наручного браслета от ключа, полотенца, банных простыней, халатов, членской карты) посетители Фитнес-центра возмещают их стоимость по прейскуранту Фитнес-центра.

12.12. В случае нарушения настоящих Правил составляется акт, который подписывается посетителем и сотрудником Фитнес-центра. В случае отказа посетителя от подписания акта, сотрудник Фитнес-центра подписывает его в одностороннем порядке в присутствии двух человек, а также делает в акте отметку об отказе посетителя от подписи. В случае повторного нарушения Правил Фитнес-центр оставляет за собой право отказать посетителю:

- в дальнейшем оказании услуг по Договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг / расторгнуть Договор в одностороннем порядке;
- в заключение нового Договора в будущем;
- в разовых посещениях Фитнес-центра в будущем;
- в переоформлении Договора на третье лицо.