

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор

ООО «ФЛАЙТ»

Е.В. Галиулин

«13» февраля 2024 год



ООО «ФЛАЙТ» (далее по тексту - Фитнес-клуб, Клуб)

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

### 1. Основные термины

- 1.1. **«Клуб» «Фитнес-клуб»** – ООО «ФЛАЙТ».
- 1.2. **«ФОУ»** - физкультурно-оздоровительные услуги.
- 1.3. **«Услуги»** – все направления деятельности Клуба.
- 1.4. **«Резидент»** – Клиент/Член Клуба/посетитель Клуба, имеющий Клубную карту или гостевой визит и пользующийся услугами Клуба. Резидент действует либо в своих интересах, либо в интересах своих/усыновленных и/или находящихся под его опекой/на попечении детей и подростков (несовершеннолетних).

В случае упоминания в настоящих Правилах несовершеннолетних занимающихся в возрасте с 7 до 18 лет всегда предполагается, что в интересах таких несовершеннолетних действует Резидент-законный представитель (родитель/опекун/усыновитель/попечитель), который обязан приобрести собственную Клубную карту.

Резидент-законный представитель приобретает Клубную карту для ребенка, в интересах которого действует, подписывает все необходимые документы для представления интересов ребенка (согласие на обработку персональных данных, согласие на обработку биометрических персональных данных, журнал проведения инструктажа и ознакомления с документами и другие документы, необходимые для получения несовершеннолетним ФОУ).

В случае если близкие родственники ребенка (бабушка, дедушка, тетя, дядя, совершеннолетние родные братья и сестры) являются Резидентами Фитнес-клуба, они могут по доверенности от законных представителей приводить ребенка на занятия/тренировки и сопровождать его в Клубе только при наличии собственной Клубной карты. Вышеназванные близкие родственники не могут приобретать (покупать) для ребенка Клубную карту.

1.5. **«Ребенок»** по российскому законодательству – это лицо до достижения им возраста 18 лет (совершеннолетия).

1.6. **«Браслет» «Клубный браслет»** – браслет, обеспечивающий пропуск в Клуб, а также в соответствующие оплаченным услугам зоны/залы/помещения Клуба; на клубном браслете электронным способом фиксируются все оплаченные услуги.

1.7. **«Клубная карта»** - виды (условия) членства в Клубе, отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Клубом услуг, входящих в стоимость данного вида членства, и порядку их предоставления Клубом. Определяются в соответствии с Прейскурантом Клуба. Клубная карта имеет следующие характеристики: срок активации, срок действия, время действия. Клубная карта должна быть активирована в срок, который предоставлен для активации Клубной карты.

## 2. Общие положения

2.1. Настоящие Правила посещения фитнес-клуба и техники безопасности (далее по тексту - Правила) определяют нормы поведения Резидентов, занимающихся в Клубе детей и подростков, в интересах которых действует Резидент, и приглашенных гостей на территории Фитнес-клуба. Правила разработаны для безопасного и комфортного пребывания всех Членов Клуба и приглашенных гостей на территории Клуба и обязательны для соблюдения всеми Резидентами, занимающимися в Клубе детьми и подростками, в интересах которых действует Резидент, и приглашенными гостями. От соблюдения настоящих Правил зависит комфорт и здоровье занимающихся, качество воды в бассейне, сохранность инвентаря, продолжительность эксплуатации оборудования и тренажеров, чистота и порядок в помещениях, залах.

2.2. Для безопасности Резидентов Клуба ведётся видеонаблюдение и аудиозапись.

2.3. Резидент обязан ознакомиться с Правилами посещения фитнес-клуба и техники безопасности. После ознакомления с настоящими Правилами Резидент самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности, а также связанные с несоблюдением правил посещения, в том числе связанные с несоблюдением настоящих Правил несовершеннолетними занимающимися, в интересах которых действует данный Резидент.

2.4. При нарушении Резидентом и/или детьми и подростками, в интересах которых действует данный Резидент, настоящих Правил, Клуб вправе пересмотреть или прекратить оказание услуг Резиденту.

2.5. В случае болезни Резидента, действие Клубной карты может быть приостановлено – «заморожено», при условии предоставления документов, подтверждающих невозможность воспользоваться ФОУ по причине болезни (больничный лист). Специальные условия по заморозке прописываются в Прейскуранте. Заморозка может быть осуществлена только по письменному заявлению Резидента, поданному не позднее первого дня срока действия приостановки. В случае, если Резидент не уведомил Администрацию Клуба о болезни и не посещает Клуб, то услуги по Договору Резидента с Клубом за период отсутствия Резидента в Клубе считаются выполненными в полном объеме.

2.6. Допускается изменение либо введение новых пунктов Правил, о чем Резиденты информируются следующими способами: в общедоступном для ознакомления с этими документами месте на территории Клуба, либо посредством размещения информации на официальном сайте [www.flightfitness.ru](http://www.flightfitness.ru).

2.7. Клуб не несет ответственность за оставленные без присмотра ценные вещи (документы, деньги, мобильные телефоны, планшеты, ювелирные украшения и др.), а также за личные вещи, оставленные в раздевальных шкафчиках либо в иных помещениях/зонах/залах Клуба. Для ценных вещей предусмотрены индивидуальные сейфы, пользование которыми входит в предоставляемые Клубом услуги.

2.8. Клуб не несет ответственность за травмы и несчастные случаи, произошедшие с Резидентом, занимающимся в Клубе несовершеннолетними, в интересах, которых действует данный Резидент, и приглашенными гостями в результате нарушения Правил посещения фитнес-клуба и техники безопасности (в том числе сокрытия противопоказаний по состоянию здоровья, либо занятий вопреки предписаниям врача или рекомендациям тренера!), а также произошедшие по неосторожности Резидента, детей и подростков, в интересах которых действует данный Резидент (падения, ушибы и прочее).

2.9. Клуб использует для доставки персональных информационных сообщений Резиденту следующие коммуникационные каналы на выбор: мобильное приложение Клуба (Мобильное приложение "Мой фитнес"), телефон (sms-уведомления, звонок); сообщения в мессенджерах (WhatsApp); e-mail рассылка.

## 3. Права Резидента

3.1. Резидент, его собственные/усыновленные и/или находящиеся под его опекой/на попечении несовершеннолетние дети и подростки имеют право посещать Клуб в часы его работы в соответствии со временем действия своей Клубной карты:

часы работы Клуба 7.00-23.00 в будни, 9.00-21.00 в выходные.

Расписание работы в праздничные дни может быть изменено (в том числе по техническим причинам) по решению Администрации Клуба.

Администрация Клуба оставляет за собой право ограничивать Резидентов в доступе к определенным зонам/залам/помещениям Клуба для проведения профилактических, санитарных и ремонтных работ.

Администрация Клуба уведомляет Резидента о вышеперечисленных изменениях объявлением на информационном стенде в Клубе или на официальном сайте Клуба [www.flightfitness.ru](http://www.flightfitness.ru).

Вход в Клуб прекращается за полчаса до его закрытия. Выход из залов и бассейна осуществляется за пол часа до закрытия Клуба.

3.2. Резидент имеет право получать оплаченные им качественные Услуги в полном объеме и количестве.

#### **4. Обязанности Резидента**

4.1. Резидент, а также занимающиеся в Клубе несовершеннолетние дети и подростки, в интересах которых действует данный Резидент, обязаны соблюдать настоящие Правила посещения фитнес-клуба и техники безопасности.

4.2. Резидент обязан оплачивать услуги до их использования.

4.3. Резидент, а также несовершеннолетние занимающиеся обязаны верхнюю одежду, головные уборы и уличную обувь сдать в гардероб. Вход в раздевальные и тренировочные помещения/зоны/залы разрешен только в сменной обуви либо в бахилах. Гардероб Клуба предназначен для временного хранения верхней одежды, уличной обуви (в пакете). В гардеробе нельзя оставлять: ценные вещи, легковоспламеняющиеся и имеющие сильный устойчивый запах вещества и предметы, огнестрельное, травматическое, пневматическое или холодное оружие, продукты питания, крупногабаритные сумки.

4.4. Резидент обязан контролировать состояние своего здоровья, а также состояние здоровья несовершеннолетних занимающихся, в интересах которых он действует. Перед посещением занятий/тренировок Резиденту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом на предмет наличия противопоказаний. Администрация Клуба не несет ответственность за возможные осложнения, возникшие в результате наличия противопоказаний к занятиям/тренировкам. Администрация Клуба не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Резидента и/или несовершеннолетних занимающихся, в интересах которых он действует, ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у Резидента и/или несовершеннолетних занимающихся до момента посещения занятий/тренировок.

4.5. Резиденту рекомендовано до начала занятий/тренировок пройти первичную функциональную диагностику, сообщить врачу Фитнес-клуба и тренеру/инструктору Клуба о своих заболеваниях / противопоказаниях, а также о заболеваниях/противопоказаниях, которые имеются у несовершеннолетних занимающихся, в интересах которых он действует.

4.6. Резиденту, а также детям и подросткам не рекомендуется пользоваться услугами Клуба при наличии следующих заболеваний: эпилепсия, гипертоническая болезнь 3, 4 стадии (AD при осмотре > 160/90), бронхиальная астма тяжелой степени, пороки сердца, перенесенный инсульт либо инфаркт, включая, но не ограничиваясь. Резидент принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением своего здоровья, а также здоровья собственных/усыновленных и/или находящихся под его опекой/на попечении детей и подростков, если принимает решение заниматься в Клубе при наличии вышеперечисленных заболеваний, включая, но не ограничиваясь.

Лица с установленным диагнозом детского аутизма либо задержки психического развития во избежание причинения вреда таким лицам допускаются на тренировки/занятия с персональным тренером при наличии разрешения от соответствующего специалиста.

4.7. Резидент, а также несовершеннолетние занимающиеся обязаны выполнять требования Администрации Клуба, тренера/инструктора Клуба, соблюдать общепринятые нормы социального поведения и этики.

4.8. Резидент, а также несовершеннолетние занимающиеся обязаны бережно относиться к инвентарю, оборудованию, тренажерам и имуществу Клуба, не допускать применения его не по назначению.

4.9. Резидент, а также несовершеннолетние занимающиеся обязаны заниматься в соответствующей специфике тренировки форме и обуви.

4.10. При ухудшении (даже незначительном) самочувствия во время занятий/тренировок Резидент, а также несовершеннолетние занимающиеся обязаны сообщить об этом инструктору/тренеру или Администрации Клуба для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся.

4.11. При наступлении беременности не позднее первого посещения Клуба после того, как Резиденту станет известно об этом, обязан сообщить об этом Администратору Клуба/тренеру Клуба, а также представить справку из женской консультации (от врача акушера-гинеколога) с разрешением посещения занятий/тренировок в Клубе; на основании разрешения от врача акушера-гинеколога Резиденту будут рекомендованы специальные программы для беременных (при наличии в Клубе таких специальных программ).

4.12. Резидент обязан уведомить работника Клуба (тренера, администратора) не менее чем за 3 часа о невозможности получения (использования) услуги по массажу, посещения персонального занятия, мини-группы. В случае не уведомления за указанный период происходит списание занятий.

4.13. Резидент обязуется регулярно самостоятельно знакомиться с расписанием занятий/тренировок в Клубе. В случае, если для допуска к занятиям/тренировкам необходима предварительная запись, Резидент обязан записываться на посещение занятий/тренировок либо через Администратора Клуба, либо самостоятельно в мобильном приложении Клуба (Мобильное приложение "Мой фитнес").

## **5. Резиденту, а также занимающимся в Клубе несовершеннолетним детям и подросткам запрещается**

5.1. Пользоваться услугами, которые не оплачены, либо если срок действия Клубной карты истек.

5.2. Во избежание причинения вреда своему здоровью, а также здоровью других Резидентов, заниматься видами тренировок, к которым имеются противопоказания по состоянию здоровья, заниматься в Клубе при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в т.ч. являясь носителем передающихся инфекционных или вирусных заболеваний, в период обострения хронического заболевания. Запрещается в период беременности посещать занятия/тренировки, не предусмотренные для беременных.

5.3. Передавать клубный браслет третьим лицам.

5.4. Входить в служебные помещения и зоны (рецепция, служебные, технические помещения и т.д.).

5.5. Совершать любые действия, нарушающие общественный порядок, правила поведения, технику безопасности в помещениях/залах/зонах Клуба.

5.6. Размещать на территории и стендах Клуба объявления, свою документацию, рекламные материалы, распространять товары, проводить опросы.

5.7. Проносить в Клуб огнестрельное, пневматическое, травматическое и холодное оружие, химические и взрывчатые, легковоспламеняющиеся вещества, сжатые и сжиженные газы, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, колюще-режущие предметы, спиртные напитки и иные предметы и

- средства, наличие которых у Резидента либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих.
- 5.8. Курить, в том числе электронные сигареты и вейпы, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, токсические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты на территории Клуба. Курить в радиусе 15 метров от Клуба.
- 5.9. Находиться в Клубе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- 5.10. Самостоятельно использовать аппаратуру Клуба, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения.
- 5.11. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в т.ч. включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Клуба.
- 5.12. В течение тренировки/занятия пользоваться портативными устройствами (мобильные телефоны, игровые приставки и т.д.). Просим также переводить мобильные устройства в бесшумный режим.
- 5.13. Перемещаться по территории Клуба с голым торсом, босиком, в купальных костюмах (за исключением зоны бассейна), плавках (за исключением зоны бассейна).
- 5.14. Дети и подростки в возрасте с 7 до 18 лет посещают тренажерный зал, тренировочные зоны, фитнес-залы (залы для групповых тренировок), зоны для единоборств, бассейн с определенного возраста, согласно правилам, утвержденным по каждой зоне отдельно. Запрещается законным представителям брать с собой детей в вышеперечисленные зоны для присутствия на тренировках и занятиях для взрослых.
- 5.15. Самостоятельно заниматься в зонах/помещениях/залах во время технического перерыва, используемого персоналом Клуба для уборки или установки/демонтажа оборудования, тренажеров, инвентаря.
- 5.16. Приносить пищу в тренировочные зоны, принимать пищу в местах, предназначенных для занятий/тренировок, в зонах отдыха и раздевалках Клуба.
- 5.17. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных или групповых занятий/тренировок или участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
- 5.18. Использовать ненормативную лексику на территории Клуба, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать с другими Резидентами, тренерами/инструкторами, персоналом Клуба, совершать действия, нарушающие общественный порядок и мешающие заниматься другим Резидентам Клуба.
- 5.19. Использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер Клуба.
- 5.20. Совершать иные действия, нарушающие законодательство РФ и настоящие Правила.
- 5.21. Препятствовать соблюдению настоящих Правил в Клубе.
- 5.22. В связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья как самого Резидента, так и других Резидентов, проводить персональные тренировки и групповые занятия для других Резидентов, включая, но не ограничиваясь: составлять тренировочные программы и программы питания, оказывать консультационную и иную помощь другим Резидентам во время тренировочного процесса, контролировать или принимать участие в тренировочном процессе других Резидентов.
- 5.23. Резиденту, занимающимся в Клубе детям и подросткам запрещено пользоваться услугами третьих лиц путем проведения видеосвязи на территории Клуба в связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья.
- 5.24. Запрещается в душевых кабинках проводить депиляцию, красить волосы, стирать белье.

## **6. Порядок пресечения нарушений**

- 6.1. В случае нарушения настоящих Правил Администрация Клуба, тренер/инструктор Клуба вправе делать замечания Резиденту, а также занимающимся в Клубе детям и подросткам, требовать соблюдения Правил, составлять акты о выявленных нарушениях.

6.2. В случае несогласия Резидента, несовершеннолетних занимающихся выполнять нормы и требования Правил посещения фитнес-клуба и техники безопасности Администрация Клуба вправе:

- отказать в посещении Клуба разово или на неограниченный срок;
- прервать занятие/тренировку и отстранить от него занимающегося, не соблюдающего настоящие Правила;
- применить иные меры воздействия в соответствии с действующим законодательством РФ, включая обращение в правоохранительные органы, но не ограничиваясь.

6.3. Администрация Клуба, тренер/инструктор имеют право не допустить Резидента, а также детей и подростков, в интересах которых действует Резидент, к занятиям/тренировкам при наличии внешних признаков острого или хронического инфекционного, вирусного и/или кожного заболевания, грибкового поражения кожи и ногтей, а также в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения. Администрация Клуба, тренер/инструктор вправе временно отстранить Резидента, несовершеннолетних занимающихся от посещения Клуба до полного выздоровления или проведения консультации врача-специалиста.

## **7. Правила посещения «мокрой» зоны (бассейн)**

- 7.1. Данные правила являются **правилами техники безопасности** для бассейна, обязательными для всех занимающихся.
- 7.2. Приобретая ФОУ, связанные с посещением бассейна, Резидент подтверждает, что ни он, ни его собственные/усыновленные и/или находящиеся под его опекой/на попечении дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в бассейне и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих/усыновленных и/или находящиеся под его опекой/на попечении детей и подростков, посещающих бассейн.
- 7.3. Администрация Клуба оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни, а также часы, когда бассейн закрыт по различным причинам. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационных носителях в Фитнес-клубе или на официальном сайте Клуба.
- 7.4. Перед первым посещением бассейна Резиденту, а также детям и подросткам, в интересах которых действует Резидент, в целях сохранения здоровья и поддержания безопасности рекомендовано самостоятельно проконсультироваться с врачом на предмет наличия противопоказаний к занятиям в бассейне, а также рекомендовано пройти первичный инструктаж по технике безопасности. Резидент принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением своего здоровья, а также здоровья его собственных/усыновленных и/или находящиеся под его опекой/на попечении несовершеннолетних детей и подростков, если принимает решение посещать бассейн без предварительной консультации со своим лечащим врачом или при наличии противопоказаний.
- 7.5. При посещении бассейна занимающиеся должны иметь с собой: купальный костюм, плавательную шапочку, очки, мочалку, моющее средство, полотенце и резиновые шлепанцы. Запрещается проходить в санитарную зону бассейна в верхней одежде, спортивной обуви или бахилах.
- 7.6. Перед посещением бассейна занимающиеся обязаны принять душ, смыть макияж. Перед посещением бассейна недопустимо наносить на кожу косметические средства, в том числе содержащие различные масла.
- 7.7. Во избежание потери и порчи рекомендуется перед занятием/тренировкой в бассейне снять с себя любые ювелирные и иные декоративные украшения.

7.8. Плавать разрешается только в шапочке и плотно прилегающем купальном костюме.

7.9. Спуск в воду осуществляется только спиной к воде, держась за поручни трапа (специальной лестницы) обеими руками.

7.10. Плавать по дорожкам бассейна необходимо по правой стороне.

7.11. Во избежание плохого самочувствия, не рекомендуется приходить на занятия натощак или сразу после приема пищи.

7.12. Если занимающийся в бассейне почувствовал озноб или другое недомогание, необходимо выйти из воды самостоятельно или сообщить тренеру/инструктору Клуба, и немедленно обратиться к медицинскому персоналу либо Администратору Клуба для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся.

#### **7.13. В бассейне запрещается:**

1. Использовать не соответствующую специфике форму (шорты, брюки, футболки и т.д.) и обувь.

2. Входить и перемещаться вдоль бассейна без резиновых тапочек.

3. Бегать в помещениях бассейна, толкаться, захватывать друг друга во время тренировок в воде, плавать поперек бассейна, плавать под водой, топить других плавающих.

4. Прыгать с бортиков.

5. Нырять с тумбочек за исключением индивидуальных и групповых тренировок с инструктором.

6. Брать без разрешения тренера/инструктора какие-либо предметы, инвентарь и т.д.

7. Портить инвентарь.

8. Тренировать задержку дыхания.

9. Заниматься, имея противопоказания по состоянию здоровья.

10. Использовать мази, кремы и т.д. перед занятием/тренировкой и во время плавания.

11. Самостоятельно пользоваться звуковой или иной аппаратурой бассейна.

12. Бросать в бассейн какие-либо предметы.

13. Сидеть и висеть на разделительных дорожках, создавая помехи занимающимся.

14. Плавать с жевательной резинкой.

#### **7.14. Правила посещения бассейна для несовершеннолетних**

1. Дети до 7 лет к занятиям/тренировкам не допускаются.

2. Для посещения бассейна детям и подросткам (до 16 лет) необходимо предоставить:

Справку от участкового педиатра или от педиатра, у которого наблюдается несовершеннолетний, о допуске для посещения плавательного бассейна, включая результаты обследования на энтеробиоз.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, регламентируется Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. N 1144н.

Порядок выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений регламентируется Приказом Министерства здравоохранения РФ от 14 сентября 2020 г. N 972н.

Справку необходимо предоставить на первое занятие. Справка действительна 6 месяцев.

3. Несоввершеннолетние в возрасте с 7 до 16 лет допускаются в чашу бассейна вместе с тренером (групповые занятия, секции, мини-группы или персональные тренировки). Самостоятельное свободное плавание несовершеннолетних в возрасте с 7 до 16 лет, а также свободное плавание несовершеннолетних в возрасте с 7 до 16 лет вместе с законными представителями запрещено. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время занятия/тренировки несет тренер по плаванию. В случае недисциплинированного поведения несовершеннолетнего, нарушения техники безопасности тренер/инструктор Клуба имеет право отстранить его от посещения занятий/тренировок.

Законные представители, а также близкие родственники несовершеннолетнего (бабушка, дедушка, тетя, дядя, совершеннолетние родные братья и сестры) по доверенности от законных представителей допускаются в бассейн для присутствия на занятиях/тренировках несовершеннолетнего в возрасте с 7 до 16 лет только при наличии собственной Клубной карты.

4. Несоввершеннолетние с 16 лет допускаются в чашу бассейна вместе с тренером (персональные тренировки, секции, групповые занятия, мини-группы), а также в свободное плавание без сопровождения тренера/законного представителя при умении свободно и уверенно держаться на воде только после прохождения инструктажа по технике безопасности, и при наличии письменного заявления (согласия) от законного представителя, согласованного с руководителем подразделения бассейн.

5. В целях безопасности допуск к первому занятию несовершеннолетних в возрасте с 7 до 16 лет возможен только после прохождения вводного инструктажа для выявления тренером по плаванию у несовершеннолетнего навыков держаться на воде. При условии, если ребенок/подросток не может держаться на воде, законным представителям рекомендуется приобрести блок персональных тренировок (минимум 3-5 шт.) После того, как ребенок/подросток овладел навыками держаться на воде, он может присоединиться к групповым занятиям/тренировкам.

6. Несоввершеннолетние старше 7 лет, а также их законные представители, близкие родственники несовершеннолетнего (бабушка, дедушка, тетя, дядя, совершеннолетние родные братья и сестры) по доверенности от законных представителей пользуются раздевальным помещением своего пола.

## **8. Правила посещения хаммама**

8.1. Перед посещением хаммама Резидентам рекомендовано пройти медицинский осмотр у своего лечащего врача, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний. Резидент принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением своего здоровья, а также здоровья его собственных/усыновленных и/или находящиеся под его опекой/на попечении несовершеннолетних детей и подростков, если принимает решение посещать хаммам без предварительной консультации со своим лечащим врачом или при наличии противопоказаний.

8.2. Перед посещением хаммама рекомендовано тщательно принять душ, смыть макияж и снять украшения. После посещения хаммама Резидент должен принять душ, если он идет в бассейн.

8.3. В хаммаме необходимо снять плавательную шапочку.

8.4. Запрещается использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и прочее.

8.5. Запрещается стирать и сушить белье, полотенца.

8.6. Запрещается обливать водой датчик температуры.

8.7. Запрещается проводить депиляцию в хаммаме.



8.8. Дети и подростки до 16 лет могут находиться в хаммаме только в сопровождении законного представителя или близкого родственника (бабушка, дедушка, тетя, дядя, совершеннолетние родные братья и сестры) по доверенности от законных представителей своего пола.

## **9. Общие правила посещения «сухой зоны» (тренажерный зал, фитнес-залы, залы/зоны единоборств)**

9.1. Перед посещением тренажерного зала, зон и залов для единоборств, а также фитнес-залов (залы для групповых тренировок) Резидентам, а также детям и подросткам, в интересах которых действует Резидент, рекомендовано пройти медицинский осмотр у своего лечащего врача, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний. Резидент принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением своего здоровья, а также здоровья его собственных/усыновленных и/или находящихся под его опекой/на попечении несовершеннолетних детей и подростков, если принимает решение посещать тренажерный зал, зоны и залы для единоборств, а также фитнес-залы без предварительной консультации со своим лечащим врачом или при наличии противопоказаний.

9.2. Несовершеннолетние в возрасте с 7 до 16 лет могут посещать «сухую зону» только вместе с тренером (секции, групповые или персональные тренировки). Самостоятельное свободное посещение «сухой зоны» несовершеннолетними в возрасте с 7 до 16 лет, а также тренировки вместе с законными представителями запрещены. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время занятия/тренировки несет тренер/инструктор. В случае недисциплинированного поведения несовершеннолетнего, нарушения техники безопасности тренер/инструктор Клуба имеет право отстранить его от посещения занятий/тренировок.

Законные представители, а также близкие родственники (бабушка, дедушка, тетя, дядя, совершеннолетние родные братья и сестры) по доверенности от законных представителей допускаются в тренажерный зал, фитнес-залы для присутствия на занятиях/тренировках несовершеннолетнего в возрасте с 7 до 16 лет только при наличии собственной Клубной карты.

С 7 до 16 лет несовершеннолетние допускаются на занятия для соответствующего возраста и уровня подготовки в секциях с тренером/инструктором или на персональные тренировки с тренером/инструктором (единоборства, гимнастика и т.д.).

Несовершеннолетние старше 16 лет могут заниматься в «сухой зоне» самостоятельно только после обязательного прохождения инструктажа по технике безопасности, и при наличии письменного заявления от законного представителя, согласованного с руководителем подразделения тренажерный зал.

Несовершеннолетние старше 7 лет, а также их законные представители, близкие родственники (бабушка, дедушка, тетя, дядя, совершеннолетние родные братья и сестры) по доверенности от законных представителей пользуются раздевальным помещением своего пола.

9.3. Вход в раздевалку осуществляется по клубному браслету с оплаченными услугами «сухой зоны». В раздевалке открытие и закрытие шкафчика осуществляется клубным браслетом.

9.4. Вход в «сухую зону» разрешен только в сменной спортивной закрытой обуви и спортивной форме.

9.5. При посещении залов, где занятия проводятся без обуви (йога, некоторые виды единоборств и т.д.), Резидент, несовершеннолетние занимающиеся, обязаны проходить через тренажерный зал в закрытой обуви, разуваясь при входе в соответствующий зал.

9.6. Настоятельно рекомендуем не пользоваться мобильным телефоном во время занятий, рекомендуем поставить телефон в бесшумный режим, для разговора покидать тренировочную зону.

9.7. Администрация Клуба оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни, а также часы, когда тренажерный зал, зоны/залы единоборств, фитнес-залы закрыты по различным причинам. Информация о прекращении работы вышеуказанных залов, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационных носителях в Фитнес-клубе или на официальном сайте Клуба.

## 9.8. Правила посещения тренажерного зала.

1. Данные правила являются **правилами техники безопасности** для тренажёрного зала, обязательными для всех занимающихся.
2. Перед началом занятий в тренажерном зале Резиденту рекомендовано пройти вводный инструктаж по освоению правил эксплуатации тренажеров, техники выполнения упражнений, техники безопасности. Для несовершеннолетних такой инструктаж является обязательным. Несовершеннолетние, не прошедшие инструктаж, не допускаются в тренажерный зал.
3. Вход в тренажёрный зал разрешен только в сменной спортивной закрытой обуви и спортивной форме.
4. Перед началом занятия/тренировки необходима качественная разминка.
5. Перед использованием любого незнакомого тренажёра необходимо обратиться к дежурному тренеру.
6. Упражнения «до отказа» рекомендуется выполнять только со страховкой (помощь тренера или партнера) и использованием защитной экипировки (бинты, пояса, лямки и т.д.).
7. На время отдыха между упражнениями на тренажере следует освободить его для использования другими Резидентами.
8. Для соблюдения норм личной гигиены рекомендуем использовать индивидуальные перчатки для фитнеса. Во время контакта тела с опорными частями тренажера, рекомендуется подкладывать полотенце.
9. При работе со штангой, грифами, свободными весами, тренажёрами, нагружаемыми дисками, необходимо использовать для фиксации блинов замки;
10. После окончания упражнения необходимо самостоятельно убрать спортивный инвентарь (штанги, гантели, аксессуары) на свои места.
11. При работе на кардиотренажёре всегда следуйте указаниям на дисплее тренажера.
12. При попадании предмета внутрь тренажера, немедленно остановите тренажёр, обратитесь к тренеру/инструктору или Администратору Клуба. Категорически запрещается продолжать занятия/тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря.
13. Перемещаться по залу разрешается только с шейкерами, бутылками и другой закрытой посудой для жидкостей, которые можно оставлять только на специальных полках, подставках. Запрещено использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков.
14. Вблизи движущихся частей тренажера не должны находиться руки, ноги, одежда, шнурки, полотенца и т.п.
15. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.
16. Во избежание травм и падений не оборачивайтесь назад во время тренировки на тренажере.

17. При тренировке на беговой дорожке используйте страховочный шнур;
18. Никогда не вставайте и не сходите с дорожки при движущемся полотне, для этого пользуйтесь боковыми подставками для ног, поручнями для поддержания равновесия и, при необходимости, кнопкой экстренной остановки;
19. Не используйте тренажер, если у него имеются повреждения или на его функциональные части попала вода, сразу сообщите об этом дежурному тренеру.
20. Резидент несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные самостоятельным превышением нагрузок.
21. Занятия на тренажёре Vol Boxer проходят за дополнительную плату.
22. Массажное оборудование Theragun в стретч-зоне тренажёрного зала могут использовать только тренеры Клуба, которые прошли соответствующее обучение.
23. **В тренажёрном зале запрещено:**

1. Заниматься в открытой обуви, босиком.
2. Входить в верхней одежде и без сменной обуви.
3. Находиться с голым торсом.
4. Использовать пачкающие вещества (мази, порошки).
5. Самостоятельно менять музыкальный фон, ТВ-программу, температуру на кондиционерах и т.д.
6. Использовать предельные веса без страховки.
7. Портить оборудование, тренажеры.
8. Выносить из зала какой-либо инвентарь.
9. Использовать жевательную резинку.
10. Перемещаться по залу с открытой посудой.
11. Тренироваться натощак, на полный желудок, а также с чувством недомогания или во время болезни.
12. Пользоваться парфюмерией или мазями с резким запахом.
13. Заниматься в грязной или неприятно пахнущей одежде или обуви.
14. Резервировать тренажеры, оставляя на них полотенце, телефон и т.д.
15. Навешивать на полный грузопакет тренажёра дополнительные утяжеления.
16. Проводить занятия другим Резидентам Клуба.
17. Вести какую-либо коммерческую деятельность на территории Клуба.

**ВНИМАНИЕ!** Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером или любой другой вопрос - обращайтесь к дежурному тренеру тренажерного зала или к Администратору Клуба - Вам всегда помогут.

### **9.9. Правила посещения групповых тренировок/занятий (фитнес-залы).**

1. Данные правила являются **правилами техники безопасности** групповых тренировок в фитнес-залах, обязательными для всех занимающихся.
2. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое составляется Клубом по своему усмотрению. Резидент обязан следить за расписанием на сайте Клуба <https://flightfitness.ru> и информационном стенде.
3. Администрация Клуба оставляет за собой право заменить заявленного в расписании тренера/инструктора, проводящего групповое занятие, без уведомления Резидентов. Администрация Клуба оставляет за собой право вносить внеплановые изменения в расписание групповых занятий.
4. Занятия проводятся по предварительной записи, без которой место в группе не гарантировано. Запись осуществляется через Администратора Клуба или через мобильное приложение Клуба (Мобильное приложение "Мой фитнес"), скачать которое можно с

помощью Администратора Клуба.

5. Необходимо приходить на занятия за 10 минут, но не позднее начала занятия/тренировки – в случае опоздания или некачественной разминки тренер/инструктор вправе не допустить Резидента, а также несовершеннолетних занимающихся до занятия.
6. В залах для групповых тренировок запрещены самостоятельные занятия с использованием любого оборудования. Запрещено самостоятельно брать, использовать, выносить из залов инвентарь без тренера либо без разрешения тренера.
7. Резидент, а также дети и подростки, в интересах которых действует Резидент, должны посещать занятия соответствующего уровня подготовленности и возраста. Посещение занятий, не соответствующих уровню подготовленности, может быть опасным для здоровья. Резидент принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением своего здоровья, а также здоровья его собственных/усыновленных и/или находящихся под его опекой/на попечении несовершеннолетних детей и подростков, если принимает решение посещать групповые занятия при не соответствующем уровне подготовленности. Дети и подростки допускаются только на те занятия, которые подходят им по возрасту.
8. Во время занятия необходимо четко выполнять команды инструктора/тренера, соблюдать правила техники безопасности, в том числе приходить в соответствующей занятию/тренировке и рекомендациям тренера/инструктора одежде и обуви.
9. После занятия необходимо убрать за собой инвентарь.
10. После занятия Резидент может задать инструктору/тренеру любые интересующие вопросы.

#### **11. В залах групповых программ запрещается:**

1. Вход в зал после начала занятия.
2. Резервирование места и инвентаря до занятия.
3. Использование собственной хореографии.
4. Использование уличной одежды и обуви.
5. Использование резких парфюмерных и других запахов.
6. Самостоятельное использование аппаратуры.
7. Нарушение техники безопасности.
8. Самостоятельное использование инвентаря без тренера/инструктора.
9. Самостоятельный вынос какого-либо инвентаря из зала.
10. Ставить шейкеры, бутылки и другие ёмкости для жидкостей на пол.

#### **9.10. Правила посещения занятий/тренировок в залах/зонах единоборств:**

1. Запрещается прием пищи менее чем за 2.5-3 часа до тренировки.
2. Запрещается нанесение ударов по спарринг - партнеру «в полный контакт».
3. Запрещаются акцентированные удары в зоны, имеющие жизненно важное значение (пах, шея, ребра, лицо и т.д.).
4. Вся спарринговая работа строится по принципам отработки техники не на силу.
5. Все удары на максимальную силу тренируются только на макиварах и мешках.
6. Запрещается отработка болевых и удушающих приемов «в полную силу».
7. Запрещаются прыжковые и бросковые упражнения в зоне металлической рамы и без страховочных матов.
8. Запрещается любое проявление агрессии.
9. Запрещается отработка ударов без защитной экипировки (бинты, щитки и т.д.).
10. Запрещается не выполнение команд инструктора/тренера.

11. Категорически запрещается заниматься, имея противопоказания по состоянию здоровья! Резидент принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением здоровья, если принимает решение заниматься единоборствами при наличии противопоказаний. Резидент также принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением здоровья его собственных/усыновленных и/или находящиеся под его опекой/на попечении несовершеннолетних детей и подростков, если принимает решение, что его дети будут посещать заявленные по соответствующему возрасту группы для единоборств либо персональные тренировки при наличии противопоказаний по здоровью.

## **10. Правила посещения солярия**

10.1. Перед посещением солярия Резидентам рекомендовано пройти медицинский осмотр у своего лечащего врача, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний. Резидент принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением здоровья, если принимает решение посещать солярий при наличии противопоказаний.

10.2. Солярий может быть вреден при приеме некоторых лекарственных препаратов, так как многие медикаменты провоцируют аллергию на ультрафиолет. В зону риска входят некоторые антибиотики, мочегонные препараты, препараты от диабета и повышенного давления, а также сильные антидепрессанты, транквилизаторы. Уточните подробнее у своего лечащего врача о возможных последствиях. Людям с очень светлой кожей и большим количеством веснушек и родинок загорать в солярии нежелательно. Если при наличии вышеуказанных факторов Резидентом все-таки принято решение посещать солярий, тщательно защитите кожу кремом для солярия и сократите время загара до минимума.

10.3. Воспользоваться услугой солярия возможно в часы работы солярия.

10.4. Резидент самостоятельно определяет время пребывания в солярии в соответствии с типом и состоянием кожи и личных особенностей. Временной промежуток между сеансами инсоляции не должен быть менее 48 (Сорока восьми) часов – для первых двух процедур и не менее 24 (Двадцати четырех) часов – для всех последующих сеансов. Рекомендовано в первый сеанс находиться в солярии не более 3-5 минут.

10.5. Не рекомендовано принимать душ, плавать в бассейне и посещать хаммам перед посещением солярия. Микроскопические капли влаги останутся на коже и в солярии они будут больше притягивать ультрафиолетовые лучи, что может негативно сказаться на коже, привести к ожогам тела. Во время сеанса загара кожа должна быть сухой.

10.6. Перед посещением солярия необходимо очистить кожу от макияжа, снять украшения. В солярии нельзя пользоваться косметикой, дезодорантами, питательными кремами и ароматическими маслами. При их нагревании могут быть непредсказуемые результаты. Перед посещением солярия можно пользоваться только специальными кремами для солярия.

10.7. Рекомендуется в солярии прятать волосы под шапочкой или косынкой. Губы должны быть защищены специальным бальзамом с УФ-фильтром. Зона груди и бикини должна быть защищена нижним бельем из хлопка. Если планируете загорать топless, используйте защитные колпачки, стикини для груди. Татуировки и родинки необходимо прикрыть специальными наклейками. После сеанса смажьте кожу увлажняющим кремом.

10.8. В солярии нельзя открывать глаза и ОБЯЗАТЕЛЬНО использование специализированных очков. Посещение солярия с открытыми глазами чревато повреждением сетчатки, роговицы и хрусталика глаза. Запрещается загорать в контактных линзах.

10.9. Принятие душа после солярия рекомендуется спустя 2 часа, если вы использовали только солнцезащитные кремы, или 4 часа, если применяли усиливающие средства, например, бронзаторы. Не рекомендуется использовать мочалки или скрабы.

10.10. Если во время сеанса загара вам стало плохо, появилась тошнота, головокружение, слабость и другие признаки недомогания, немедленно выходите из кабинки. Если во время или после сеанса загара кожа начинает чесаться, появляется сыпь, необходимо незамедлительно прекратить посещение солярия и проконсультироваться с врачом-дерматологом и/или врачом аллергологом, либо другим лечащим врачом по специальности.

10.11. Лицам, не достигшим 18 лет, посещение солярия ЗАПРЕЩЕНО.

10.12. Солярий противопоказан:

Лицам, имеющим профессиональный контакт с химическими веществами, способными вызвать фототоксичные реакции.

Лицам с фотоаллергическими заболеваниями.

Лицам, имеющим доброкачественные и злокачественные новообразования.

Лицам, имеющим заболевания щитовидной железы.

Лицам, страдающим клаустрофобией.

Лицам, страдающим катарактой и глаукомой.

Резидент принимает на себя все негативные риски, связанные с ухудшением здоровья, если принимает решение посещать солярий при наличии вышеназванных заболеваний.

10.13. Резидент обязан контролировать состояние своего здоровья. Лица, посещающие солярий, самостоятельно несут ответственность за свою жизнь и здоровье, а также за последствия посещения солярия.

**При несоблюдении Правил посещения фитнес-клуба и техники безопасности Администрация Клуба вправе отказать в оказании Услуг.**

**В случае утери или порчи клубного браслета, полотенца, номерка от гардероба с Резидента взимается плата в соответствии с действующим Прейскурантом.**