



## УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ ООО «ЦМТ-ФИТНЕС» №84 ОТ 16.01.23 г

# ПРАВИЛА посещения фитнес-клуба WTC Fitness

### 1. Общие положения

- Настоящие Правила посещения фитнес-клуба WTC Fitness ООО «ЦМТ-Фитнес» (далее «Правила» –и «Клуб») разработаны являются обязательными при посещении всеми Членами Клуба. Гости, посещающие Клуб в рамках разового посещения, на время пребывания в Клубе также считаются Членами Клуба и на них также распространяются настоящие Правила.
- Настоящие Правила действуют с даты вступления в силу, объявленной на сайте Клуба [www.wtcfitness.ru](http://www.wtcfitness.ru) (далее сайт Клуба).
- Настоящие Правила регулируют отношения между Членами Клуба и Клубом (его Администрацией).
- Членом Клуба может стать лицо, достигшее возраста 16 (шестнадцать) лет. (несовершеннолетние в возрасте с 5 до 16 лет могут посещать клуб только в сопровождении родителя (законного представителя).
- Члены Клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами. Самостоятельно отслеживать и знакомиться с изменениями настоящих Правил, а также соблюдать условия Договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг (в случае его заключения).
- Заключенные договоры на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг (далее – Договор) являются подтверждением согласия Члена Клуба с Правилами посещения Клуба и их соблюдением.
- Клуб имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Изменения в Правилах вступают в силу по истечении 5 (пяти) календарных дней с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на доске объявлений и на сайте Клуба.
- Клуб относится к не публичной, закрытой клубной системе.

### 2. Режим и условия работы Клуба

- Клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего календарного года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.
- Часы работы Клуба:**

- в будние дни: с 7:00 до 23:00 (вход в Клуб разрешен до 22:30, время выхода из Клуба - не позднее 23:00)
- в выходные и праздничные дни: с 9:00 до 21:00 (вход в Клуб разрешен до 20:30, время выхода из Клуба - не позднее 21:00).

- Часы работы отдела продаж Клуба:**
- в будние с 9:00 до 21:00, выходные и праздничные дни: с 9:00 до 21:00.

- Клуб имеет право изменять режим и часы работы.
- Информация об изменениях режима и часов работы Клуба размещается на доске объявлений и на сайте Клуба.
- Количество часов перерывов в работе Клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяются в соответствии с санитарными правилами и нормами, а также нормами технической эксплуатации.
- При проведении клубных мероприятий Клуб имеет право ограничить зону, предназначенную для тренировок, а также закрыть помещения на время проведения специальных мероприятий и/или ремонтных работ, о чем Члены Клуба заранее информируются путем размещения соответствующей информации в Клубе на доске объявлений и на сайте Клуба не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий.
- Клуб вправе полностью или частично прекратить предоставление услуг Членам Клуба при возникновении необходимости поддержания оборудования в надлежащем состоянии сроком не более 7 (семи) суток.
- В целях обеспечения личной и общественной безопасности и сохранности имущества Членов Клуба в здании Клуба и на прилегающей к зданию территории осуществляется видеосъемка и видеонаблюдение.
- На территории Клуба запрещена несанкционированная торговля, размещение объявлений и рекламных материалов, проведение опросов и иные мероприятия частного или коммерческого характера.

### 3. Условия предоставления услуг Клуба

- Пропуском в Клуб и документом, подтверждающим членство в Клубе, является клубная карта, которая оформляется только по предъявлению паспорта и после подписания Договора с Клубом. Условия действия карты определяются Договором.
- Членство в Клубе является персональным и не может быть передано или использовано другим лицом без переоформления клубной карты в соответствии с условиями заключенного Договора, а именно, в случае невозможности личного получения услуг, оказываемых Клубом.
- Для переоформления клубной карты Члену Клуба необходимо предоставить Администрации Клуба письменное заявление и оплатить расходы по переоформлению и изготовлению клубной карты. Переоформление клубной карты в период ее действия возможно однократно. С момента переоформления прежняя клубная карта прекращает свое действие.
- В случае установления факта несанкционированной Клубом передачи Клубной карты другому лицу Club будет соответствующего переоформления Договора, Администрация Клуба вправе в одностороннем порядке изъять карту и аннулировать Договор.
- В целях обеспечения безопасности Членов Клуба и идентификации личности посетителя, при первом посещении Клуба Члену Клуба в обязательном порядке необходимо сфотографироваться на рецепции, в противном случае Клуб имеет право расторгнуть Договор и не допустить Члена Клуба до занятий.
- При посещении Клуба по просьбе работников Клуба Член Клуба обязан предъявлять клубную карту. В случае временного отсутствия (замены/утраты) клубной карты, доступ в Клуб осуществляется по временному пропуску. В исключительных случаях при отсутствии клубной карты, доступ в Клуб осуществляется по предъявлению документа, удостоверяющего личность Члена Клуба. Во всех случаях Член Клуба обязан предъявлять клубную карту и/или браслет работникам Клуба по их первому требованию.
- В обмен на клубную карту на рецепции Клуба Член Клуба получает браслет и полотенце.
- Член Клуба имеет право пользоваться индивидуальными сейфовыми ячейками, расположенными в зоне рецепции Клуба. При использовании ячеек Члену Клуба выдается ключ, который во время занятий в Клубе хранится на рецепции Клуба и выдается Члену Клуба по требованию.
- В случае утраты (или порчи) клубной карты, браслета, полотенца или другого инвентаря, выдаваемого Клубом на время занятий, Член Клуба обязан оплатить штраф, размер которого устанавливается Клубом, а также возместить сумму понесенного Клубом ущерба.
- В период нахождения в Клубе, личные вещи Члена Клуба должны храниться в шкафах раздевалок.
- Клуб не несет ответственности за сохранность личных вещей, оставленных в раздевалках и в помещениях для тренировок.
- Члену Клуба не рекомендуетсяносить на территорию Клуба крупногабаритные личные вещи, размеры которых превышают размеры шкафа в раздевалке.
- Член Клуба обязан соблюдать чистоту и порядок во всех помещениях Клуба, которые используются им до, во время и после тренировок, соблюдать правила общей гигиены, а также Правила пользования и посещения отдельных зон Клуба.
- В целях соблюдения правил общей гигиены при входе в Клуб Члену Клуба рекомендуется воспользоваться аппаратом по надеванию бахил на уличную обувь, либо сменной обувью. Администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба на занятия в уличной обуви.
- Нахождение в верхней одежде разрешается только в зоне рецепции и раздевалках. Рекомендуется оставлять верхнюю одежду в гардеробе, находящемся в зоне рецепции Клуба.
- Не разрешается использовать во время и до занятий в Клубе парфюмерию с резким запахом.
- Член Клуба в период нахождения в Клубе обязан соблюдать и поддерживать правила общественного порядка и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Членам Клуба, персоналу Клуба, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено доставлять неудобства другим Членам Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.
- Если действия Члена Клуба создают угрозу для его собственной жизни и здоровья, а также здоровья окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, Администрация Клуба вправе применить меры к Члену Клуба в виде ограничения доступа в Клуб.
- Все помещения и территория Клуба являются зонами свободными от курения.
- Члену Клуба запрещено находиться в Клубе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения (включая наличие явных остаточных явлений такого опьянения), а также проносить и употреблять на территории Клуба алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво. При наличии у Члена Клуба признаков опьянения или его остаточных явлений Администрация Клуба вправе применить меры к Члену Клуба в виде ограничения его от тренировок (пребывания в Клубе).
- Разрешается употребление в Клубе безалкогольных напитков в пластиковой таре.
- Членам Клуба запрещено проносить продукты и принимать пищу на территории Клуба.
- На территории Клуба категорически запрещено проносить любые виды огнестрельного, газового и/или холодного оружия.
- Запрещается проносить в Клуб взрывчатые вещества, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
- Член Клуба обязан соблюдать режим работы Клуба, посещать Клуб в часы его работы, соблюдать время входа и выхода из Клуба в соответствии с п. 2.2 Правил.
- Член Клуба обязан присутствовать на занятиях и осуществлять тренировки в Клубе в спортивной одежде и обуви, соответствующей выбранному типу занятий или тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых занятий).
- Запрещаются занятия спортом в одежде с выраженной национальной или религиозной символикой.
- Запрещается посещение занятий и тренировок с обнаженным торсом.
- Запрещается использование для занятий шипованной обуви или обуви на каблуках свыше 2 см.
- Переодевание в спортивную одежду допускается только в помещениях раздевалки Клуба.
- Всем Членам Клуба настоятельно рекомендуется пройти медицинское обследование у врача перед началом получения услуг, а также регулярно проводить медицинское обследование своего здоровья. Член Клуба обязан письменно проинформировать Клуб о наличии/появлении оснований или документально подтвержденных медицинских противопоказаний, которые могут сделать оказываемые по настоящему Договору услуги небезопасными для здоровья Члена Клуба/Гости. В случае, если во время занятий (тренировки), Член Клуба почувствовал недомогание, он обязан немедленно прекратить занятия (тренировку) и обратиться к персоналу Клуба, с просьбой вызвать врача (скорую помощь) и оказать ему первую медицинскую помощь. Если самочувствие Члена Клуба ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника Клуба, рекомендуется обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника Клуба. Для ускорения процесса оказания медицинской помощи Члену Клуба рекомендуется самостоятельно, по возможности, вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи и сообщить работникам Клуба о факте ее вызова. Клуб не несет ответственности за возможный вред здоровью, причиненный Члену Клуба при проведении им тренировок. Члену Клуба рекомендуется при посещении Клуба иметь при себе медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для посещения Клуба в виде исключения.
- Член Клуба, начиная пользоваться услугами Клуба, тем самым подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний к пользованию услугами Клуба, в том числе перечисленных в Приложении 1 к настоящим Правилам. В случае начала пользования услугами Клуба без получения медицинского заключения, все риски возникновения негативных последствий несет Член Клуба.
- Член Клуба имеет право пользоваться услугами только инструкторов Клуба. В случае если Член Клуба во время посещения Клуба привлекает лично для себя инструкторов Клуба или другого инструктора, не являющегося сотрудником Клуба, все внесенные денежные средства в кассу Клуба, то действия инструктора и ответственность за безопасность и осторожность в период пребывания в Клубе, в одностороннем порядке расторгнуть Договор с Членом Клуба без возмещения стоимости услуг, которые не будут оказаны Члену Клуба на дату прекращения Договора.
- Членам Клуба запрещено проведение самостоятельных персональных тренировок с другими Членами Клуба.
- Члену Клуба запрещено входить и находиться на территории Клуба с домашними и дикими животными, птицами и рептилиями.
- Члену Клуба запрещено осуществлять кино-, видео- и фотосъемку в помещениях Клуба без получения предварительного письменного разрешения Администрации Клуба.
- Члену Клуба без разрешения Администрации Клуба запрещено самостоятельно пользоваться музыкальной и другой технической аппаратурой Клуба (в том числе пультами в банном комплексе).
- Члену Клуба запрещено входить на территорию Клуба, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное на то приглашение.
- Член Клуба может воспользоваться автомобильной стойкой на территории Центра международной торговли во время посещения Клуба. Условия парковки определяются ПАО «ЦМТ». В случае несвоевременной оплаты стойки Администрация Клуба вправе произвести блокировку карты до погашения полной задолженности.
- Клуб не несет ответственности за сохранность автомобиля Члена Клуба, находящегося на автомобильной стойке Центра международной торговли или прилегающей территории, а также за сохранность находящихся в нём вещей.
- После окончания времени пребывания в Клубе Член Клуба обязан забрать свои личные вещи, освободить шкаф в раздевалке, сдать браслет на рецепции Клуба и в обмен получить свою клубную карту.
- Член Клуба вправе направлять в Администрацию Клуба свои замечания, предложения и рекомендации по оказанным услугам и иным вопросам.
- В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Членом Клуба положений настоящих правил Администрация Клуба вправе отказать такому Члену Клуба в посещении Клуба.
- Лицам с ограниченными возможностями здоровья физкультурно-оздоровительные услуги Клуба могут оказываться им не в полном объеме в силу имеющихся у них ограничений жизнедеятельности.
- Членам Клуба необходимо обязательно соблюдать следующие требования:
  - перед первичным посещением Клуба пройти вводный инструктаж (индивидуальный или групповой);
  - быть внимательным при приеме и питании в раздевалках, душевых и иных помещениях Клуба, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь;
  - осуществлять ответственный подход к своему здоровью, проявлять должную внимательность и осторожность в период пребывания в Клубе;
  - в случае беременности Член Клуба обязан поставить в известность Клуб и предоставить справку из женской консультации, разрешающую посещение занятий в Клубе и получение услуг Клуба;
  - в период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия только при наличии соответствующих рекомендаций врача, при этом работник Клуба вправе не допускать Члена Клуба до участия в мероприятии, противопоказанном беременным;
  - в целях своевременного оказания помощи в случае плохого самочувствия посещать помещения сауны и паровую баню при присутствии в них хотя бы ещё одного посетителя Клуба или сопровождающего его лица.
- Члену Клуба запрещается:
  - посещать Клуб, если состояние здоровья или самочувствия, а также наличие заболеваний, в том числе хронических, препятствует нормальному получению услуг без нанесения вреда здоровью;
  - посещать сауны и паровые бани в случае наличия медицинских противопоказаний;
  - пользоваться услугами, дополнительными услугами Клуба при плохом самочувствии, в острый период заболевания и/или в период обострения хронического заболевания;
  - в период беременности: посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, не предусмотренные для беременных, в частности совершать прыжки, бег, махи (в том числе в плавании);
  - использовать резкие и агрессивные движения при выполнении упражнений, проводить по усмотрению работников Клуба, одновременно вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора в случае его болезни, отпуска, увольнения и других обстоятельств. Расписание групповых занятий вывешивается на доске объявлений и на сайте Клуба.
- Член Клуба обязан выполнять рекомендации работников Клуба, рекомендации и/или запреты/ограничения, размещенные на информационных и/или предупредительных, запретительных стендах или табличках, размещенных в помещениях Клуба и/или на спортивном оборудовании.
- Члену Клуба запрещено убирать, менять, загрязждать, перемещать предупредительные, информационные, запрещающие и иные таблички, размещаемые Администрацией Клуба, игнорировать настоящие Правила, требования и/или рекомендации работников Клуба в связи с получением Услуг, запреты и предупреждения, размещенные в Клубе в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д.
- Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью Члена Клуба, наступивший в результате:
  - предоставления Клубу недостоверных сведений о состоянии своего здоровья;
  - острого или хронического заболевания Члена Клуба;
  - неосторожности Члена Клуба;
  - занятия Члена Клуба по собственной программе, не согласованной с работником Клуба;
  - нарушения Членом Клуба Правил, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании услугами, и/или рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках или стендах в помещениях Клуба и/или непосредственно около спортивного оборудования;
  - действий третьих лиц;
  - иных случаев, предусмотренных Договором или законодательством Российской Федерации.
- Член Клуба несет риск наступления неблагоприятных последствий в случае несоблюдения им Правил, в том числе требований и/или рекомендаций работников Клуба относительно оказания услуг, требований и предупреждений, размещенных в Клубе в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д., касающихся получения услуг.
- В случае нарушения Членом Клуба настоящих Правил Клуб оставляет за собой право отказать в предоставлении Услуг в связи с отказом Члена Клуба выполнять требования Правил, а также требований и предупреждений, размещенных на информационных стендах в помещениях Клуба, инструкций и рекомендаций работников Клуба.
- В случае получения Клубом информации, в том числе документально подтвержденной, о наличии (появлении) у Члена Клуба противопоказаний к пользованию услугами Клуба, в том числе предусмотренных Приложением 1 к настоящим Правилам, Клуб оставляет за собой право отказать в предоставлении услуг Клуба или посещении им отдельных видов занятий.

### Правила пользования и посещения отдельных зон Клуба

#### 4. Правила пользования раздевалками

- Шкафы в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей Членов Клуба.
- Ключ от шкафа выдается Члену Клуба на рецепции в обмен на клубную карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.
- В раздевалке запрещается:
  - оставлять свои вещи в шкафу;
  - оставлять свои вещи в шкафу после окончания занятий;
  - распивать алкогольные напитки и слабоалкогольные напитки, употреблять продукты питания.
- По окончании рабочего времени, согласно режиму работы Клуба, все шкафы в раздевалках открываются.
- Забывшие в раздевалках и оставленные в шкафах вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации Клуба. Все найденные на территории Клуба вещи хранятся в Клубе в течение 1 (одного) месяца. В случае отсутствия владельца вещи в течение указанного времени вещи подлежат утилизации.
- При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

#### 5. Правила пользования душевыми

- Душевые Клуба предназначены для принятия душа до и после занятий.
- В часы наибольшей загруженности необходимо соблюдать очередность посещения душевых и не занимать их слишком долго.
- Запрещается проносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной упаковке во избежание порезов в случае их разбития.
- Собственные моющие средства после принятия душа необходимо забирать с собой.

#### 6. Правила посещения тренажерного зала

- Прежде чем приступить к занятиям в тренажерном зале, Члену Клуба рекомендуется воспользоваться вводной персональной тренировкой с инструктором, включенной в клубную карту.
- Срок действия вводных персональных тренировок составляет 60 дней с момента активации клубной карты.
- При возникновении вопросов о том, как пользоваться тем или иным тренажером, а также других вопросов, необходимо обращаться к дежурному инструктору тренажерного зала.
- Необходимо соблюдать осторожность и правила эксплуатации тренажерного зала.
- Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале допускаются выполнять строго в присутствии и под присмотром персонального инструктора.
- В соответствие с этическими правилами и из уважения к другим Членам Клуба необходимо контролировать себя и воздерживаться от громких звуков и употребления нецензурных выражений при выполнении упражнений.
- На время занятий необходимо перевести мобильные средства связи в беззвучный режим.
- По окончании тренировки необходимо убрать за собой инвентарь в специально отведенные места хранения.
- В целях безопасности запрещается:
  - находиться в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных, обуви на высоком каблуке, открытой обуви (включая резиновые сланцы) и босиком), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы;
  - заниматься с обнаженным торсом;
  - передвигать тренажеры и любой другой инвентарь или оборудование зала;
  - поднимать штангу без использования замков;
  - заходить в рабочую зону других занимающихся в зале Членов Клуба;
  - проносить в зал сумки и другие личные вещи;
  - бросать на пол штанги, диски, гантели и другое оборудование;
  - проносить и распивать напитки в стеклянной упаковке;
  - использовать оборудование и инвентарь Клуба с виновных лиц взимается стоимость нанесенного ущерба.
- За порчу мебели, оборудования и инвентаря Клуба с виновных лиц взимается стоимость нанесенного ущерба.
- В случае нарушения правил посещения зоны тренажерного зала, инструктор вправе просить нарушителя покинуть зону.

#### 7. Правила работы и посещения зала групповых программ и зала бокса

- Клуб рекомендует Члену Клуба до начала посещения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых занятий с работником Клуба посетить специальный вводный урок-инструктаж, проводимый работником Клуба.
- Зал групповых занятий предназначен для проведения общих групповых тренировок по различным направлениям.
- Зал бокса предназначен для проведения как индивидуальных, так и групповых занятий.
- Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Информация об изменениях и замене инструктора в случае его болезни, отпуска, увольнения и других обстоятельствах. Расписание групповых занятий вывешивается на доске объявлений и на сайте Клуба.
- На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут, а также несоответствие уровня подготовленности Члена Клуба профилю занятия дает право инструктору не допустить Члена Клуба на проводимое занятие.
- Во избежание травм, пользуясь питьевой водой во время занятий, рекомендуется ставить стакан с водой на стабильные поверхности. Следует осторожно перемещаться по залу со стаканом с водой в руках. О пролитой воде необходимо незамедлительно сообщить работнику Клуба.
- В залах групповых программ и зале бокса запрещается:
  - находиться в обуви, которая может разрушить специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Занятия в специальных классах (йога, пилатес, восточные практики и боевые искусства) проводятся босиком;
  - использовать собственную хореографию и спортивный инвентарь без соответствующей команды инструктора;
  - использовать обувь без нескользящей подошвы в процессе занятий;
  - использовать мобильные средства связи;
  - использовать парфюмерию с резким запахом.
- После окончания групповых и индивидуальных занятий в залах всё использованное во время занятий оборудование и спортивный инвентарь должны быть возвращены в специально отведенные для хранения места.
- За порчу мебели, оборудования, инвентаря за виновных лиц взимается стоимость нанесенного ущерба.
- Член Клуба несет риск наступления неблагоприятных последствий в случае несоблюдения им Правил, в том числе требований и/или рекомендаций работников Клуба относительно оказания услуг, требований и предупреждений, размещенных в Клубе в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д., касающихся получения услуг.
- В случае нарушения правил посещения зоны групповых программ и зала бокса, инструктор и/или тренер вправе попросить нарушителя покинуть зону зала.

#### 8. Правила проведения и посещения персональных тренировок

- Персональная тренировка является дополнительной услугой, не включена в стоимость клубной карты и оплачивается отдельно на рецепции Клуба перед проведением тренировки в соответствии с утвержденным прейскурантом Клуба.
- Персональная тренировка проводится только персональным тренером Клуба.
- Длительность персональной тренировки составляет 60 минут.
- Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.
- В случае опоздания Члена Клуба на персональную тренировку время ее проведения сокращается соответственно времени опоздания.
- Продление времени персональной тренировки на время опоздания возможно только с согласия тренера, при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.
- Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) могут быть произведены не менее чем за 12 часов до ее начала.
- Об отмене или переносе персональных тренировок необходимо информировать персонального тренера и Администратора рецепции Клуба.
- В случае пропуска персональной тренировки, несвоевременной отмены или переноса неиспользованная тренировка считается использованной. Пропущенные Членом Клуба персональные тренировки не компенсируются, оплата за них не возвращается.
- Администрация Клуба оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.

#### 9. Правила работы и посещения бассейна

- Параметры глубины бассейна: от 1,4 м до 2,0 м.
- Перед первым посещением бассейна Члену Клуба рекомендуется пройти вводную персональную тренировку с инструктором бассейна, включенную в клубную карту.
- Перед каждым посещением бассейна Член Клуба должен принять душ. Не рекомендуется втирать в кожу различные кремы и мази.
- На территории бассейна необходимо находиться в предназначенной для плавания одежде (спортивный купальник/плавки, шапочка для плавания, резиновые сланцы, по желанию - очки для плавания).
- На территории бассейна запрещается:
  - находиться в зоне бассейна в непредназначенной для этой одежды и обуви;
  - во избежание травм запрещается бегать по кафельному покрытию прилегающих к бассейну зон и прыгать в воду с бортиков. Прыгать с бортика в специально отведенных зонах бассейна можно только с разрешения и под присмотром дежурного инструктора бассейна;
  - посещать бассейн с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;
  - использовать обувь без нескользящей подошвы в бассейне, не по назначению;
  - вносить в зону бассейна сумки, еду, мобильные средства связи;
  - жевать жевательную резинку во время плавания;
  - витьсь, садиться или вставать на разделители дорожек;
  - нарушать правила водного движения (движение осуществляется против часовой стрелки, т.е. необходимо плавать вправо правой стороны дорожки, обгон совершать с левой от обгоняемого стороны).
- Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Информация об изменениях и замене инструктора в случае его болезни, отпуска, увольнения и других обстоятельствах. Расписание может быть изменено Администрацией Клуба. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут (после разминки) может повлечь за собой опасность для здоровья Члена Клуба, инструктор имеет право не допустить Члена Клуба на данное занятие.
- Во время проведения групповых занятий, спортивных соревнований, показательных выступлений или шоу-программ – администрация оставляет за собой право ограничивать зону для свободного плавания.
- За порчу мебели, оборудования и инвентаря зоны бассейна с виновных лиц взимается стоимость нанесенного ущерба.
- В случае нарушения правил посещения зоны бассейна, тренер или дежурный инструктор бассейна вправе попросить нарушителя покинуть зону бассейна.
- Клуб рекомендует посетителям Клуба в целях безопасности входить в воду, спускаясь по специально предусмотренной для этого лестнице, повернувшись спиной к воде, во время плавания не останавливаясь в зоне плавательной дорожки, за исключением момента завершения выполнения дистанции в зоне разворота у торцевого бортика, при этом необходимо переместиться в безопасное место плавательной дорожки в зоне разворота, повернувшись лицом к другим участникам плавания для предотвращения возможного столкновения, а также контролировать продолжительность времени своего нахождения в бассейне и нахождения в бассейне своего ребенка.
- При отсутствии навыков плавания и/или при неуверенном отношении себя в воде посетитель Клуба должен предупредить об этом дежурного работника Клуба и входить в воду только с применением средств обеспечения собственной безопасности.
- Во избежание травм, столкновений, создания сильных брызг и т.д. во время плавания в бассейне, в том числе при использовании оборудования, Член Клуба должен соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим Членам Клуба, находящимся в непосредственной близости.

#### 10. Правила посещения финской сауны

- Перед посещением финской сауны необходимо принять душ и снять украшения;
- В целях личной гигиены при посещении сауны рекомендуется брать с собой полотенце для растапливания на деревянных полках сауны;
- С целью предупреждения травматизма, возникновения приступов астмы, аллергических реакций, а также в целях соблюдения правил общей гигиены, при посещении финской сауны запрещается:
  - использовать крем, средства для пилинга, скрабы, эфирные масла, мед, кофе, ароматизаторы и иные косметические средства, венники и другие вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования сауны;
  - посещать сауну с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;
  - прикасаться к поверхностям каменной печи и оборудованию, установленному в сауне;
  - принимать пищу и употреблять напитки;
  - смывать бельё, полотенца, простыни;
  - самостоятельно регулировать температурный режим в сауне, включать и выключать нагревательное оборудование и иные приборы, находящиеся в сауне; поливать водой, ароматическими и эфирными маслами, а также иными веществами печь и стены сауны;
  - вносить и/или использовать в помещении сауны мобильные и иные электронные устройства, печатные издания.
- Настоятельно не рекомендуется находиться в сауне лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезнью, а также лицам с заболеваниями, в том числе с высоким давлением, и имеющим соответствующие медицинские противопоказания.
- В случае если во время посещения сауны Член Клуба почувствовал недомогание, он обязан незамедлительно покинуть помещение сауны и обратиться к персоналу Клуба.
- Несоблюдение без законных представителей или сопровождающих лиц в сауну не освобождает.



## 11. Правила посещения турецкой парной

- Перед посещением турецкой парной и после ее посещения следует принять душ;
- Посещение турецкой бани разрешается только в плавательном костюме и резиновых сандалях;
- С целью предупреждения травматизма, приступов астмы, аллергических реакций и соблюдения правил общей гигиены при посещении турецкой парной запрещается:
  - пользоваться сильными парфюмерными ароматами;
  - использовать косметические средства (крема, средства для пилинга, скрабы, эфирные масла, мёд, кофе, ароматизаторы и т.п.), венники и другие вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования парной;
  - посещать парную с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;
  - принимать пищу и употреблять напитки;
  - прикасаться к оборудованию и датчикам температуры, установленным в парной, поливать их водой и любыми иными веществами;
  - во избежении получения паровых ожогов термометрагы в местах выхода пара. Указанные места отмечены предупреждающими линиями (разметкой);
- самостоятельно посещать турецкую парную разрешается только в сопровождении взрослого лица. Не рекомендуется посещать парную Членом Клуба с повышенной или пониженной чувствительностью кожи, в том числе в высоком температурном, и имеющим соответствующие медицинские противопоказания.
- В случае, если во время пребывания в парной Член Клуба почувствовал недомогание, он обязан незамедлительно покинуть помещение парной и обратиться к персоналу Клуба.
- Несовершеннолетние без законных представителей или сопровождающих лиц в парную не допускаются.

## 12. Дополнительные Условия и особенности предоставления услуг несовершеннолетним лицам в возрасте от 5 до 16 лет

- Дополнительные Условия настоящего раздела распространяются на несовершеннолетних лиц в возрасте от 5 до 16 лет (далее – несовершеннолетний) и являются обязательными для исполнения несовершеннолетними, их законными представителями и/или сопровождающими лицами. Дети до 5 лет на территории Клуба не допускаются. В соответствии с положениями Национального стандарта РФ «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам. ГОСТ Р 71116-2016» детям от 5 до 7 лет разрешается посещать бассейн для взрослых только при проведении индивидуального занятия. Детям от 7 до 13 лет разрешается посещать бассейн для взрослых в сопровождении одного из родителей.
- Несовершеннолетний допускается на территорию Клуба только в сопровождении законного представителя или сопровождающего лица.
- Законный представитель несовершеннолетнего (или сопровождающее лицо), не являющийся Членом Клуба, допускается на территорию Клуба при предъявлении на рецепции Клуба документа, удостоверяющего личность.
- Сопровождающее лицо – это физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое на основании подаваемого Клубу письменного заявления от одного из законных представителей несовершеннолетнего, уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего во время его нахождения в Клубе.
- Законный представитель несовершеннолетнего (или сопровождающее лицо), не являющийся Членом Клуба, во время нахождения несовершеннолетнего на физкультурном, физкультурно-оздоровительном или ином мероприятии в форме занятия с работником Клуба должны находиться в специально отведенном месте Клуба и не создавать Членам Клуба препятствий для пользования услугами Клуба.
- В случае замены сопровождающего лица один из законных представителей несовершеннолетнего обязан заблаговременно предупредить об этом Клуб, передав на рецепцию Клуба письменное заявление.
- Законный представитель несовершеннолетнего (или сопровождающее лицо), не являющийся Членом Клуба, во время нахождения в Клубе должны перебуывать в чистую сменную обувь либо надеть бахилы.
- Законные представители сопровождающего лица несут персональную ответственность за несовершеннолетнего в период их нахождения в Клубе. За несовершеннолетних, находящихся без присмотра законных представителей/сопровождающих лиц, Клуб ответственности не несет.
- Один из законных представителей (или сопровождающее лицо) должны находиться на территории Клуба в течение всего времени пребывания несовершеннолетнего в Клубе.
- До начала участия несовершеннолетнего в физкультурном, физкультурно-оздоровительном или ином мероприятии в форме занятия с работником Клуба законному представителю и/или сопровождающему лицу необходимо обязательно проинформировать работника Клуба о лице, которое после окончания мероприятия будет сопровождать несовершеннолетнего.
- Переходить с тренировочной зоны Клуба в другую в целях посещения несовершеннолетним физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме занятий с работником Клуба, предусмотренных расписанием Клуба, осуществляется в сопровождении законного представителя или сопровождающего лица.
- При наличии письменного заявления от одного из законных представителей несовершеннолетние в целях посещения мероприятий, предусмотренных расписанием Клуба, вправе самостоятельно перемещаться из одной тренировочной зоны Клуба в другую.
- Клуб рекомендует законным представителям и/или сопровождающим лицам одевать несовершеннолетних в удобную чистую спортивную форму и обувь. Для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях в бассейне Члены Клуба необходимо иметь купальные костюмы, шапочки, шлепанцы, полотенце, иные купальные принадлежности и дополнительный комплект одежды и обуви.
- Несовершеннолетние и/или их законные представители и/или сопровождающие лица могут пользоваться шкафом для раздевания, сейфовой ячейкой на рецепции. Несовершеннолетние могут переодеваться только в раздевалках Клуба.
- Участие несовершеннолетних в дополнительных платных физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях, проводимых в рамках расписания Клуба, осуществляется за дополнительную плату на основании действующих прейскурантов Клуба.
- Посещение несовершеннолетним физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий в форме групповых занятий для взрослых ЗАПРЕЩЕНО.
- В целях безопасности несовершеннолетним не рекомендуется находиться в бассейне, сауне, парной, джакузи без сопровождения совершеннолетних лиц.
- В целях обеспечения безопасности во время проведения мероприятий работник Клуба вправе отстранить от участия в мероприятии несовершеннолетнего, неадекватно реагирующего на команды работника Клуба, а также, если есть основания полагать, что он своим поведением может причинить вред себе, другим несовершеннолетним, работникам Клуба, Членам Клуба, из имуществу и/или имуществу Клуба.
- За причинение вреда здоровью, полученное несовершеннолетним в результате неисполнения их требований/рекомендаций/указаний работника Клуба, Клуб ответственности не несет.
- Мероприятия для несовершеннолетних проводятся в соответствии с расписанием Клуба. Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в расписание Клуба и/или менять заявленного работника.
- В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов посещение несовершеннолетними физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий разрешено только в соответствии с возрастом, указанным в расписании каждого занятия Клуба. Работник Клуба вправе не допустить несовершеннолетнего для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, не соответствующих его возрасту и/или физическому развитию.
- Законные представители и/или сопровождающие лица должны своевременно приводить несовершеннолетних лиц для участия в мероприятиях и отводить их после их окончания. Во избежание травм и дезорганизации мероприятий для несовершеннолетних Члены Клуба не допускаются.
- Во время проведения с несовершеннолетними мероприятий в форме занятий с работником Клуба, несовершеннолетний находится под присмотром работника Клуба. Несовершеннолетний находится под присмотром и ответственностью одного из законных представителей и/или сопровождающего лица до момента начала и сразу после окончания проведения тренером Клуба занятия с несовершеннолетним. Законные представители/сопровождающие лица несут персональную ответственность за детей в период их нахождения в Клубе. За детей, находящихся без присмотра законных представителей/сопровождающих лиц, Клуб ответственности не несет, кроме случаев занятий с детьми под контролем уполномоченных работников Клуба, когда ответственность возлагается на Клуб. Один из законных представителей и/или сопровождающее лицо должен находиться в бассейне Члена Клуба в течение всего времени пребывания ребенка в Клубе.
- До начала пользования услугами Клуба рекомендуется предоставить медицинскую справку об отсутствии против показаний несовершеннолетнему для участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
- При посещении бассейна детьми дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз. Справка предоставляется в следующем порядке:
  - перед приемом в специальную группу (секцию) бассейна (в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца);
  - при разовых посещениях бассейна - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.Контроль за наличием указанной медицинской справки у детей обеспечивает администрация Клуба.
- В соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.1.3678-20 Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 N 44, бассейн в бассейне Члена Клуба должен находиться в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.3678-20. Указанные в настоящем пункте санитарные правила могут быть изменены, на основании нормативных правовых актов уполномоченных органов. В случае таких изменений будут действовать новые санитарные правила, вступившие в силу.
- Несовершеннолетние ростом ниже 100 сантиметров допускаются в бассейн только в надувных нарукавниках или жилете.
- Несовершеннолетние могут пользоваться бассейном только в сопровождении законного представителя или сопровождающего лица, являющегося Членом Клуба, или под присмотром сотрудника Клуба (персонального тренера).
- Во время плавания несовершеннолетних в бассейне сопровождающим взрослым (работнику Клуба/или законному представителю (сопровождающему лицу), являющемуся Членом Клуба) запрещается выпускать их из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.
- Занятия с несовершеннолетним в бассейне проводятся на специально отведенной дорожке бассейна (или в специально отведенной зоне бассейна). Погружение несовершеннолетнего в ванну бассейна для проведения занятия разрешается только после соответствующей команды тренера Клуба. Несовершеннолетний должен незамедлительно покинуть ванну бассейна после завершения проведения тренером Клуба занятия в бассейне. Один из законных представителей лица находящегося на территории Клуба и пользование услугами Клуба в форме занятия с работником Клуба и/или изменение расписания Клуба и/или менять заявленного работника Клуба в бассейне, законные представители или сопровождающие лица, не являющиеся Членами Клуба, должны ожидать несовершеннолетних в специально отведенном месте Клуба за пределами территории бассейна. На период проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме занятия несовершеннолетнего с работником Клуба зона бассейна может быть ограничена для использования другими Членами Клуба.
- Несовершеннолетние вправе пользоваться сауной, парной, джакузи и/или душевыми при условии, что несовершеннолетний находится под непосредственным наблюдением работника Клуба и/или законного представителя (сопровождающего лица), являющегося Членом Клуба.
- С учетом п. 12.25 Правил участие Несовершеннолетних в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в бассейне разрешено на специально обозначенной дорожке бассейна.

## 13. Дополнительные Условия и особенности предоставления услуг лицам с ограниченными возможностями здоровья

- Применительно к настоящему разделу Правил используется термин - лица с ограниченными возможностями здоровья. К таким лицам относятся:
  - лица, испытывающие затруднения при самостоятельном передвижении, получении услуги, необходимой информации или при ориентировании в пространстве;
  - лица, имеющие нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящие к ограничению жизнедеятельности и вызывающие необходимость его социальной защиты;
  - лица, которые временно или на постоянной основе не имеют возможности получать услуги Клуба без оказания посторонней помощи и/или без создания специальных условий и применения дополнительных специальных технических средств для получения услуг Клуба.
- Нахождение на территории Клуба и пользование услугами Клуба лицом с ограниченными возможностями здоровья возможно только в сопровождении лица, несущего ответственность за безопасность пребывания лица с ограниченными возможностями здоровья в Клубе. Сопровождающее лицо – это физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое является Членом Клуба или которому разрешен доступ на территорию Клуба в целях личного присмотра за лицом с ограниченными возможностями здоровья, имеющим право пользоваться услугами и оборудованием Клуба в личных целях.
- В случае отсутствия сопровождающего лица нахождение на территории Клуба и пользование услугами Клуба лицом с ограниченными возможностями здоровья допускается при наличии расписки лица с ограниченными возможностями здоровья у указанием в ней в том числе, но не ограничиваясь, что:
  - лицо способно к передвижению по территории Клуба без посторонней помощи и к самообслуживанию в период пребывания в Клубе;
  - у лица отсутствуют противопоказания к занятиям с персональными тренерами;
  - лицо предоставляет достоверные сведения о своем состоянии здоровья, необходимые для оказания услуг;
  - инфраструктура, планировка и оснащение Клуба являются достаточными и доступными для самостоятельного передвижения лица, а также пользования им услугами Клуба.Клуб не располагает медицинским кабинетом, дежурным медицинским персоналом и спортивным врачом.
- Персонал Клуба не обладает специальными знаниями в части оказания квалифицированной медицинской и иной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья.
- Клуб не оснащён специальными спортивным инвентарем и оборудованием для занятия лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой и спортом с учетом имеющихся у них расстройств функций организма, способных к занятиям физкультурными тренировками.
- Бассейн Клуба не оборудован специальными приспособлениями для спуска в воду лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- Клуб не обеспечивает для лиц с ограниченными возможностями здоровья условия для занятий физической культурой и спортом в специализированных группах с учетом имеющихся у них ограничений жизнедеятельности.
- В Клубе не предусмотрено наличие сотрудников, специально подготовленных для проведения занятий по физической культуре и спорту с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
- Клуб не осуществляет сопровождение лицами, способными оказывать лицам с ограниченными возможностями здоровья квалифицированную медицинскую и иную помощь.
- Клуб может предоставить лицу с ограниченными возможностями здоровья услуги персонального тренера на платной основе, при этом в функции персонального тренера не входит оказание услуг реабилитационного характера лицу с ограниченными возможностями здоровья при наличии у него травм и заболеваний.

## 14. Условия предоставления и правила посещения Клуба по гостевым визитам

- Гостевой визит – вид посещения Клуба, предусматривающий использование услуг Клуба, с целью принятия решения о приобретении клубной карты и вступлении в Члены Клуба.
- Гостевой визит осуществляется на разовой основе.
- Гостевой визит предоставляется на комплиментарной основе, предусматривается типом членства и клубной картой действующего Члена Клуба и распространяется на его знакомых и родственников (далее - Гости).
- Количество гостевых визитов у действующего Члена Клуба зафиксировано в Договоре на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг и не может составлять более 5 визитов. Гостевой визит предоставляется конкретному Гостю однократно. Неоднократное использование одним и тем же лицом гостевых визитов не допускается.
- Гостевой визит осуществляется в присутствии действующего Члена Клуба.
- Оформление гостевого визита осуществляется в отделе продаж Клуба в часы работы отдела при предъявлении документа, удостоверяющего личность Гостя, в присутствии действующего Члена Клуба, который предоставил Гостю право на гостевой визит.
- Во время оформления гостевого визита отдел Продаж Клуба фиксирует количество гостевых визитов, оставшихся у действующего Члена Клуба.
- После оформления гостевого визита на рецепции Гостю выдается браслет и полотенце. Также, по желанию Гостя, ему может быть предоставлена индивидуальная сейфовая ячейка.
- Разовое посещение действительно с момента покупки гостевого визита на территории Клуба и пользования услугами Клуба в течение всего периода действия браслета на рецепции Клуба (сдача браслета на рецепции).
- Гость, посещающий Клуб по гостевому визиту, на время пребывания в Клубе считается Членом Клуба и подчиняется действующим Правилам Клуба.
- До начала гостевого визита Гость обязан ознакомиться с Правилами Клуба, подписать их и соблюдать на протяжении всего времени пребывания на территории Клуба.
- В перечень услуг гостевого визита входят:
  - право пользования спортивным инвентарем;
  - право пользования раздевальными и душевыми помещениями;
  - право пользования другими помещениями, предназначенными для членов клуба;
  - за дополнительную плату гость может воспользоваться платными услугами, согласно установленному Клубом Прейскуранту.
- После посещения Клуба гость обязан вернуть браслет, полотенце и ключ от индивидуальной сейфовой ячейки (в случае если Гость пользовался ячейкой) на рецепции Клуба.

## 16. Специальные условия при оплате Услуг Клуба посредством интернет-эквайринга

- По усмотрению Администрации Клуба оплата стоимости Услуг может быть произведена Членом Клуба (Гостем) посредством интернет-эквайринга. Клуб направляет Члену Клуба (Гостю) ссылку на оплату на адрес электронной почты или номер мобильного телефона Члена Клуба (Гостя).
- Оплата стоимости услуги осуществляется Членом Клуба (Гостем) в дату направления ссылки на оплату путем 100 % предварительной оплаты не позднее даты начала Срока оказания Услуг, предусмотренного выбранным Гостем типом Членства в Клубе.
- Расчеты производятся в рублях, путем перечисления денежных средств на расчетный счет ООО «ЦМТ-Фитнес»Клуба.
- На адрес электронной почты или номер мобильного телефона, указанный Членом Клуба (Гостем), в подтверждение оплаты отправляется подтверждающий документ (кассовый чек).
- Датой оплаты Услуг при безналичных расчетах считается дата поступления денежных средств на расчетный счет ООО «ЦМТ-Фитнес».
- Производятся расчеты в соответствии с условиями расчета, указанными в настоящем разделе Правил Клуба и подтверждаем, что он ознакомлен с настоящими Правилами и обязуется их соблюдать.
- После оплаты Услуг Клубом посредством интернет-эквайринга до даты начала Срока оказания Услуг, предусмотренного типом Членства, Члену Клуба (Гостю) следует прибыть в Клуб для оформления и подписания Договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность.
- Возврат Члену Клуба (Гостю) денежных средств за оплаченные банковской картой посредством интернет-эквайринга, но не оказанные Услуги, производится на счет в банк, к которому привязана банковская карта, использованная при оплате.
- Клуб не несет ответственности за действия банка-эмитента платежной карты, так как время фактического зачисления денежных средств на платежную карту регулируется договорными отношениями между держателем платежной карты и банком-эмитентом платежной карты.

## Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе

В случае посещения Клуба Член Клуба заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом, в том числе не имеет заболеваний указанных ниже и иных препятствующих занятиям спортом, фитнесом и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Члена Клуба в результате предоставления Членом Клуба недостоверных сведений о состоянии его здоровья. Член Клуба проинформирован о медицинских противопоказаниях для фитнес-услуг соответствующих видов и самостоятельно принимает решение о возможности получения фитнес-услуг или о необходимости дальнейшей консультации у лечащего его медицинского работника для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к выбранному виду физической активности.

- Острые инфекционные болезни.
- Все болезни в острой (активной) фазе.
- Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
- Психичекие заболевания.
- Нервно-психические заболевания. Травмы центральной и периферической нервной системы. Лица, перенесшие закрытую травму головного и спинного мозга, при инструментально подтвержденном отсутствии признаков поражения центральной нервной системы могут быть допущены к занятиям спортом не ранее чем через 12 мес. после полного излечения (не рекомендуются травмоопасные виды спорта).
- Органические заболевания центральной нервной системы.
- Злокачественные новообразования. Доброкачественные новообразования – до полного излечения.
- Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
- Коллагеновые болезни (диффузные поражения соединительной ткани и сосудов).
- Болезни органов дыхания.
- Болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью выше I степени;
- бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
- хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента;
- бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
- пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.
- Болезни сердечно-сосудистой системы:**
- 10.1. аневризма аорты сердца;
- 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
- 10.3. блокада левой ножки сердца I-III ст. или ее разветвлений;
- 10.4. заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско);
- 10.5. стенокардия напряжения с частыми приступами;
- 10.6. постинфарктный кардиосклероз (при данном диагнозе возможность получения услуг решается в каждом конкретном случае);
- 10.7. наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
- 10.8. гипертоническая болезнь с частыми кризиса, а также при систолическом артериальном давлении выше 200 мм рт. ст. или диастолическом давлении выше 110 мм рт. ст.;
- 10.9. гипертоническая болезнь первичного или вторичного характера или при наличии систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
- 10.10. большие, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем возможность получения услуг решается в каждом конкретном случае в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояния кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
- 10.11. синдром Морганьи-Эдмундса-Стокса.
- Болезни органов пищеварения:**
- 11.1. желтуха, оперированы при декомпенсации функции органов пищеварения;
- 11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;
- 11.3. язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме.
- Заболевания печени и желчных путей:**
- 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
- 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия, гепатоз), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
- 12.3. хронические холелитиаз калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
- 12.4. хронический антохолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
- 12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешней секреторной функции поджелудочной железы.
- Заболевания почек и мочевыводящих путей:**
- 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения при наличии признаков почечной недостаточности;
- 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
- 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидронефрз, гипертоническая перебротпатия);
- 13.4. лихорадочные заболевания.
- Болезни эндокринных желез:**
- 14.1. гипотиреоз;
- 14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;
- 14.3. диабет несахарный; диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
- 14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз, базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипотонической железой;
- 14.5. хронический тиреоидит.
- Болезни, связанные с нарушением обмена веществ:**
- 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогонадальное, при синдроме Иценко-Кушшига);
- 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
- Патологический климакс.**
- Травмы и заболевания глаз и ЛОР-органов.**
- Лица, имеющие временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний глаз и ЛОР-органов, их травм и хирургического лечения, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.

## Противопоказания к отдельным видам занятий.

- Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:**
- Абсолютные противопоказания:**
- Недостаточность кровообращения.
- 18.1. Инфаркт миокарда (при обращении за услугами ранее, чем через 3 месяца с даты возникновения болезни).
- 18.2. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
- 18.4. Гипертоническая болезнь III-III степени при систолическом артериальном давлении выше 200 мм рт. ст., диастолическом – выше 120 мм рт. ст.
- 18.5. Желудочковая тахикардия.
- 18.6. Выраженный аортальный стеноз.
- 18.7. Активный или недавно перенесенный тромбоз/флебит.
- 18.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.
- 18.9. Особенности физиологии развития:
  - Резко выраженные отклонения в физическом развитии, препятствующие выполнению упражнений и нормативов; резкая диспропорция между длиной конечностей и туловища.
  - Все виды деформаций верхних конечностей, исключающие или затрудняющие возможность выполнения различных спортивных упражнений.
  - Выраженная деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной полости.
  - Выраженная деформация таза, влияющая на статику тела или нарушающая биомеханику ходьбы.
  - Укорочение сегментов нижних конечностей, приводящее к выраженному искривлению ног внутрь (X-образное искривление) или наружу (O-образное искривление) при расстоянии между внутренними мышелками бедренных костей или внутренними лодыжками большеберцовых костей свыше 12 см.
- Относительные противопоказания:**
- 19.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы, мерцательная аритмия.
- 19.2. Повторяющиеся или частая желудочковая, эпизодическая активность.
- 19.3. Легочная гипертензия.
- 19.4. Аневризма желудочковой сердца.
- 19.5. Умеренный аортальный стеноз.
- 19.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
- 19.7. Значительные увеличения сердца.
- Противопоказания к занятиям фитнесом:**
- Абсолютные противопоказания:**
- 20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парализмом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника;
- 20.2. плоскостопие III степени;
- 20.3. нарушение связочного аппарата суставов;
- 20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- 20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
- 20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
- 20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
- 20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав);
- 20.9. болезни Бехтерева;
- 20.10. осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
- 20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;
- 20.12. выраженные и частые головкружения;
- 20.13. психические заболевания различной степени выраженности;
- 20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.);
- 20.15. туберкулез костей и суставов;
- 20.16. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей;
- Относительные противопоказания:**
- 20.17. наличие онкологических заболеваний (при данном диагнозе посещение занятий возможно только при наличии справки лечащего врача);
- 20.18. после перенесенного инфаркта миокарда и инсульта (при данном диагнозе посещение занятий возможно только при наличии справки лечащего врача).
- Противопоказания к занятиям аэробикой:**
- 21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 21.2. высокое артериальное давление;
- 21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонокового диска);
- 21.4. варикозное расширение вен нижних конечностей.
- Противопоказания к занятиям танцами:**
- 22.1. обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 22.2. любые заболевания печени и поджелудочной железы;
- 22.3. некомпенсированные заболевания почек;
- 22.4. грыжа межпозвоночного диска.
- Противопоказания к силовым занятиям:**
- 23.1. Абсолютные противопоказания: тяжелые формы бронхита и астмы;
- 23.2. Относительные противопоказания:
  - варикозное расширение вен (допустимо выполнение упражнений в положении сидя-лежа при начальной стадии заболевания);
  - нейродистрофия (вегет) дистония;
  - высокая степень близорукости (при данном диагнозе требуется справка врача-окулиста для посещения занятий).

Данный перечень является открытым, в случае если Члену Клуба известно об иных заболеваниях, препятствующих (ограничивающих) занятиям спортом, Член Клуба обязан предупредить об этом Клуб, прекратить занятия, в противном случае, Член Клуба самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.

## При наличии относительных противопоказаний к посещению отдельных видов занятий Члену Клуба необходимо иметь при себе медицинскую справку, подтверждающую разрешение

К посещению таких занятий.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.

В случае отсутствия такой справки, Член Клуба не имеет права посещать занятия в Клубе.