



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС КЛУБА ООО ПАНСИОНАТА «КУБАНЬ»

Настоящие правила являются обязательными к соблюдению в фитнес клубе пансионата «Кубань» и определяют порядок поведения Посетителей с целью обеспечения охраны здоровья и создания максимально безопасных комфортных условий для пребывания.

Фитнес клуб пансионата «Кубань» включает в себя:

- Тренажерный зал - зал с кардио-тренажерами, зал с силовыми тренажерами;
  - Сауну:
- мужское отделение: парная (вместимостью максимум 8 человек), шкафчики для хранения личных вещей с замком, 2 душевые, 2 санузла, фен.
- женское отделение: парная (вместимостью максимум 8 человек), шкафчики для хранения личных вещей с замком, 2 душевые, 2 санузла, фен.

Время работы фитнес клуба пансионата «Кубань»:

- с 7-00 до 13-00 – стоимость посещения включена в стоимость проживания в пансионате «Кубань»;
- с 15-00 до 20-00 – стоимость посещения согласно действующего Прейскуранта.

При посещении фитнес клуба Посетитель обязан при входе предъявить администратору карту гостя (для гостей пансионата) и для обеспечения собственной безопасности внимательно ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг, подписав регистрационную карту.

Посетитель допускается до посещения фитнес клуба только при согласии с настоящими правилами посещения.

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

- До начала посещения фитнес клуба Посетителю рекомендуется получить консультацию у врача или медицинского работника;
- Посетитель, приходя в фитнес клуб фактически подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом, посещения сауны и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес клуб вместе с ним;
- Посетитель обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения фитнес клуба;
- Не рекомендовано посещение фитнес клуба пансионата «Кубань» следующим лицам:
  - беременным женщинам на поздних сроках беременности;
  - лицам с грудными детьми;
  - лицам с кардиостимуляторами и заболеваниями сердца;
  - лицам, имеющим противопоказания к посещению тренажерного зала, сауны по состоянию здоровья;
  - лицам с другими заболеваниями, которые могут обостриться во время повышенных физических нагрузках.
- Посетитель фитнес клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;
- Посетитель фитнес клуба обязан соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования администратора в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.
- Посетитель обязан бережно относиться к имуществу и оборудованию фитнес клуба. Посетитель несет имущественную ответственность за порчу и повреждение спортивного инвентаря и другого имущества. В случае причинения Посетителем ущерба имуществу составляется акт, который подписывается Сторонами. В случае отказа Посетителя от подписания акта Администрация фитнес клуба подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе Посетителя подписать акт о нанесенном имуществу ущербе. Посетитель в течение 5 (Пяти) календарных дней на основании акта обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме. Если ущерб нанесен несовершеннолетним в возрасте до 14 лет, его возмещают родители или законные представители в соответствии с действующим законодательством.
- Посетитель должен сообщить администратору при обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса.
- При посещении фитнес клуба Посетителям запрещается:
  - Посещать с открытыми ранами и иными повреждениями кожного покрова;
  - Посещать лицам, имеющим явные признаки расстройства здоровья, лицам, проявляющим неадекватное поведение, а также лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; а также имеющим остаточные явления алкогольного опьянения (похмельный синдром). При подозрении на наличие у посетителя признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения. Администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывоза за пределы зала или вывоза сотрудников правоохранительных органов;
  - Употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво;
  - Курить (в том числе сигареты, кальяны, «вайпы» и т.д.);
  - Приносить и употреблять продукты питания;
  - Проносить в фитнес клуб:
    1. животных, птиц, рептилий и насекомых;
    2. все виды оружия, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные и токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (газовые баллончики, электрошокеры и проч.);
    3. аудио-аппаратуру и иные источники громкого шума и осуществлять видео, фотосъемку на всей территории сауны без письменного разрешения администрации;
    4. колюще-режущие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, предметы из стекла и иные хрупкие предметы, дающие осколки;
  - Беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия посетителя создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от пребывания в сауне, вывоза за пределы или вызова сотрудников правоохранительных органов.
  - Совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность для жизни человека;
- Администратор фитнес клуба имеет право контролировать соблюдение Посетителями настоящих правил, делать замечания.

- Администрация фитнес клуба не несет ответственности за:
  - состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред связанный с ухудшением здоровья, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения фитнес клуба;
  - пропажу/порчу/уничтожение имущества Посетителей, оставленных без присмотра (драгоценности, часы, деньги и т.д.);
  - за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил пользования сауной, администрация ответственности не несет.
  - последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил.
- Взаимоотношения Администрации фитнес клуба с Посетителями основываются на взаимной вежливости и предупредительности и регулируются настоящими Правилами. Все спорные вопросы, возникающие между Администрацией и Посетителями, разрешаются путем переговоров или в порядке, установленном действующим законодательством.

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС КЛУБА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДО 18 ЛЕТ**

- Посещение фитнес клуба детьми в возрасте до 13 лет включительно осуществляется только в сопровождении родителя, либо иного лица, являющегося представителем несовершеннолетних, который обязан непрерывно следить за поведением несовершеннолетних лиц на территории фитнес клуба. Представитель должен быть совершеннолетнего возраста.
  - Самостоятельное посещение фитнес клуба детьми в возрасте до 13 лет включительно не допускается ни при каких обстоятельствах. В случае установления факта нахождения на территории фитнес клуба детей в возрасте до 13 лет включительно без сопровождения родителей или уполномоченных лиц, фитнес клуб вправе ограничить оказание Услуг, а также ограничить доступ в фитнес клуб до устранения нарушений.
  - Лица в возрасте от 14 до 17 лет включительно имеют право посещать фитнес клуб самостоятельно, но только с письменного согласия законного представителя. Обращаем Ваше внимание на то, что до получения письменного согласия на самостоятельные занятия законного представителя Администрация фитнес клуба имеет право ограничить доступ в фитнес клуб лицу от 14 до 17 лет (включительно) до получения письменного согласия законного представителя.
  - В тренажерном зале **с кардио-тренажерами:**
    - до 13 лет включительно - только в сопровождении родителей, либо иных лиц, являющихся представителями несовершеннолетних, которые обязаны непрерывно следить за поведением несовершеннолетних лиц на территории тренажерного зала. Представитель должен быть совершеннолетнего возраста.
    - с 14-17 лет – самостоятельно, но при наличии письменного заявления от родителей, либо иных лиц, являющихся представителями несовершеннолетних. Представитель должен быть совершеннолетнего возраста.
    - с 18 лет – самостоятельно.
  - В тренажерном зале **с силовыми тренажерами:**
    - до 13 лет включительно – посещение запрещено!
    - с 14-17 лет включительно – самостоятельно, но при наличии письменного заявления от родителей, либо иных лиц, являющихся представителями несовершеннолетних. Представитель должен быть совершеннолетнего возраста.
    - с 18 лет – самостоятельно.
  - Инструктор тренажерного зала имеет право не допускать к занятию на отдельных тренажерах лицо в возрасте 14 до 17 лет включительно, либо попросить прекратить самостоятельно занятие на конкретном тренажере, если для инструктора очевидно, что уровень физической подготовки либо техника исполнения упражнения может причинить вред жизни и здоровью подростка.
  - Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье детей на территории фитнес клуба, за исключением случаев причинения вреда здоровью по вине сотрудников фитнес клуба.
  - Родителям и уполномоченным ими лицам рекомендуется поделиться с уполномоченными сотрудниками фитнес клуба индивидуальными особенностями ребенка, его состоянием здоровья (наличием заболеваний, травм, перенесенных операций и проч.), так как родители и уполномоченные ими лица несут персональную ответственность за здоровье своих детей.
  - Необходимо одевать детей в удобную спортивную форму, соответствующую виду занятий, и кроссовки.
  - С целью во избежания инфицирования детей в фитнес клубе необходимо оставить ребенка дома, если у ребенка: • насморк, кашель, боль в горле или имеется другое инфекционное заболевание; • расстройство желудка, тошнота или другое кишечное расстройство, недомогание; • повышенная температура; • сыпь, не зажившие ранки; • выявлен энтеробиоз (либо отсутствует анализ на энтеробиоз).
  - При посещении фитнес клуба ребенок должен быть абсолютно здоров. Фитнес клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если это ухудшение произошло в результате наличия какого-либо заболевания. Инструктор вправе не допустить к занятиям ребенка, имеющего нездоровый внешний вид.
  - Запрещается нахождение девочек всех возрастов в мужской раздевалке, душевых, сауне, а также мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, душевых, сауне фитнес клуба.
  - Посещение сауны разрешено детям с 3х лет и только в сопровождении родителя, либо иного лица, являющегося представителем, который обязан непрерывно следить за поведением и состоянием ребенка. Посещая сауну с детьми, необходимо следить за длительностью их пребывания в парной, чтобы избежать теплового удара.
- Температурный режим в парилке, который выставляется с учетом возрастных ограничений:
- для детей от 2 до 3 лет – до 60 градусов;
  - для детей от 4 до 7 лет – до 65 градусов (в 2 захода по 2,5 минуты);
  - для детей от 8 до 12 лет – до 70 градусов (в 2 захода по 5 минут);
  - для подростков от 13 лет и выше – до 80 градусов (в 2 захода до 10 минут).

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА (КАРДИО-ТРЕНАЖЕРЫ, СИЛОВЫЕ-ТРЕНАЖЕРЫ)**

### **ПОСЕТИТЕЛЬ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ОБЯЗАН:**

- Подчиняться обоснованным требованиям администратора;
- Пройти инструктаж по технике безопасности;
- Посещать тренажерный зал в спортивной форме одежды, не стесняющей движение и в сменной чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой; запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;
- Соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце, не применять парфюмерию, имеющую резкий запах;
- В целях предупреждения травматизма начинать занятия с обязательной общей разминки;
- Исключить прием пищи непосредственно перед и во время тренировки; рекомендуется брать с собой на занятия воду (негазированную);

- Перед использованием специального оборудования тренажерного зала уточнить у администратора, какие меры безопасности необходимо соблюдать на том, или ином тренажере, на что обратить особое внимание;
- Строго соблюдать меры безопасности во время занятий на тренажерах/силовых машинах;
- При наступлении плохого самочувствия во время занятий – прекратить тренировку;
- Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала в соответствии с его назначением;
- Пользоваться только исправными тренажерами и оборудованием; с пониманием относиться к неудобствам при ремонте тренажеров;
- В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале, незамедлительно сообщить об этом администратору;
- При возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров – обратиться к администратору;
- В целях безопасности упражнения с отягощениями в тренажерном зале выполнять с партнером;
- При работе с отягощениями обязательно пользоваться зажимами и замками, проверять их исправность;
- Не занимать тренажер во время пауз между подходами;
- Если тренажер занят, получить у занимающегося на тренажере разрешение тренироваться вторым номером;
- Быть вежливым, не отказывать другим в просьбе заниматься с Вами на тренажере или снаряде вторым номером;
- Передвигаться по залу не торопясь;
- Соблюдать дистанцию безопасности от ближайшего занимающегося, не заходить в рабочую зону других занимающихся;
- Быть постоянно внимательным, не допускать движений и действий, которые могут быть травмоопасными для окружающих;
- Не отвлекать других во время выполнения упражнения;
- При прослушивании музыки во время тренировки на беговой дорожке пользоваться личными наушниками;
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- Соблюдать чистоту и порядок в зале;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- После своих занятий набрать первоначальный вес снаряда;
- После тренировки привести в порядок место занятий, собрать и уложить на свои места спортивный инвентарь;
- Закончить тренировку за 5 мин до конца окончания посещения.

#### **ПОСЕТИТЕЛЮ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Приступать к занятиям с жевательной резинкой;
- Заниматься с голым торсом;
- Заходить в уличной обуви;
- Использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;
- Входить в зал для групповых занятий во время проведения занятия, согласно установленному расписанию;
- Входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- Распространять на территории зала любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления;
- Самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой зала;
- Самовольно размещать на всей территории зала объявления, рекламные материалы, проводить опросы.
- Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками (это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению);
- Перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- Бегать, прыгать либо отвлекать внимание других посетителей иными способами;
- Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании; при наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- Заниматься с обнаженным торсом;
- Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок;
- Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента;
- Оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному занятию в тренажерном зале с родителями.

#### **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ.**

- Нельзя посещать сауну сразу после еды или натошак;
- Перед входом в парную нужно принять душ, но без использования мыла, геля, а просто обмыв тело проточной водой, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания;
- Перед заходом в парную не следует мочить голову, чтобы не пострадать от перегрева;
- Прежде чем войти в парную, наденьте шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар;
- Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар);
- Если Вы бываете в сауне не часто; не ложитесь в парной на самую высокую полку, где наиболее высокая температура. Увеличивать температурный режим необходимо постепенно;
- Не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени;
- Если Вы лежите, то перед тем, как покинуть сауну, посидите пару минут;
- Первый заход в сауну должен длиться не более 8-10 минут. Следите за собственным самочувствием;
- После процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько Вы находились в сауне, это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы;
- Не следует заходить в сауну более трех раз подряд, необходимо отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

#### **ПОСЕТИТЕЛЬ САУНЫ ОБЯЗАН:**

- Иметь сменную обувь, мыло, гель для душа, шампунь, мочалку, полотенце, простынь для посещения сауны;
- В сауну с собой нужно взять полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться на нее;
- Находиться в специальной обуви: сланцах, пляжных тапочках и т. п. для соблюдения собственной гигиены;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- Сообщать администратору о наличии противопоказаний для посещения сауны, к которым относятся:
  - Повышенная температура тела;
  - Инфекционные заболевания (в том числе кожи);

- Психические и неврологические расстройства;
  - Солнечные ожоги или недавно была проведена инъекционная и/или агрессивная косметологическая процедура: пилинг, лазерная шлифовка и др.;
  - Недавно перенесенная операция;
  - Повышенное давление или сердечно-сосудистые заболевания.
- Соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны;
  - Соблюдать указания и требования администратора.

#### **ПОСЕТИТЕЛЮ В САУНЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Посещать сауну при наличии инфекционных кожных грибковых и других заболеваний, при плохом самочувствии, температуре, иных признаках нездорового состояния, представляющих опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других посетителей;
- Посещать сауну без заключения врача о состоянии здоровья и возможности посещения сауны посетителям 70 лет и старше с ограниченными физическими возможностями;
- Во избежание травм ходить в помещениях сауны в сухой и резиновой обуви. Передвижения по сауне должны быть осторожными во избежание падения;
- Находиться в макияже, контактных линзах, украшениях и часах;
- Использовать в парильном отделении моющие средства, кремы, косметические и ароматические средства, масла и прочее и лить их на электрические тэны, распылять аэрозольные жидкости.
- Пользоваться в помещении парильного отделения глиной, медом, солью, ягодами и другими продуктами парфюмерии и гигиены. В случае использования подобных средств в других помещениях необходимо убрать за собой все, что попало на пол, стены;
- Поливать печку водой;
- Прислоняться к каменке (печь с камнями);
- Самостоятельно включать и выключать сауну;
- Оставлять детей в сауне без сопровождения взрослых;
- Париться веником;
- Плевать на пол, справлять естественную нужду вне туалетов;

За несчастные случаи, травмы, связанные с нарушением настоящих правил, администрация ответственности не несет.

За нарушение правил посещения фитнес клуба администрация имеет право остановить посещение.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники.

Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

Посещение фитнес клуба является для посетителей делом сугубо добровольным, поэтому все риски, связанные с использованием услугой, в случае несоблюдения им правил, посетитель берет на себя.

**При необходимости и для комфорта посетителей допускается введение новых пунктов правил**

**За несоблюдение или нарушение данных правил администрация ООО Паcсионат «Кубань»  
взимает штраф в размере 2000 рублей.**