

# **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА «КРАСОТА И СИЛА»**

Настоящие Правила регулируют взаимоотношения между Клубом (Исполнителем) и Клиентами. Цель клубных правил – создание наиболее безопасных, оптимально комфортных условий для тренировок.

## **1. Общие положения.**

1. Клубная карта, Абонемент, Клип-карта либо электронная пластиковая карта являются пропуском в Клуб, предъявляются администратору на рецепции.
2. Клубная карта, Абонемент, Клип-карта являются именными. Запрещено передавать их другому лицу.
3. В случае отсутствия Клубной карты, Абонемента, Клип-карты необходимо предъявить удостоверение личности и заполнить специальную форму.
4. Клуб осуществляет идентификацию личности посетителя по фотоизображению, предоставленному Клиентом Клуба. Клуб оставляет за собой право отказать во входе в Клуб Клиенту, идентификация личности которого затруднена или невозможна.
5. Занятия в клубе необходимо завершить не менее чем за 15 мин. до окончания работы клуба и покинуть Клуб не позднее времени его закрытия.
6. Тренировочную зону необходимо покинуть не позднее времени, указанного по каждому виду тарифного плана. Занятия вне рамок временного диапазона Клубной карты, Абонемента, Клип-карты оплачиваются дополнительно как разовая тренировка, либо карта переоформляется на другой временной диапазон с соответствующей доплатой.
7. До начала тренировок рекомендуется пройти медицинское обследование, чтобы выявить имеющиеся противопоказания. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье.
8. При посещении клуба для хранения личных вещей и одежды используются шкафы в раздевалках. За утерянные вещи и вещи в шкафчиках, администрация Клуба ответственности не несет. После окончания тренировки шкафчик в раздевалке освобождается. В противном случае вещи изымаются, хранятся в течение 1 месяца, затем утилизируются. В целях безопасности для хранения личных вещей, Клиентам предоставляется возможность использования сейфовых ячеек на возмездной основе.
9. Необходимо бережно относиться к оборудованию и спортивному инвентарю. После занятия все оборудование возвращается в специально отведенные для этого места. Клиент несет материальную ответственность за утерю или порчу инвентаря.
10. Все гости пришедшие в клуб на условиях гостевого визита должны пройти регистрацию на рецепции клуба: предъявить документ, удостоверяющий личность и заполнить анкету гостя. На гостей распространяется действие настоящих Правил.
11. Клиент несет солидарную ответственность за соблюдение приглашенными им лицами (Гостями Клуба) настоящих Правил, а также за причиненный ущерб имуществу Клуба, в размере суммы причиненного ущерба. В случае невозможности исполнения Гостем Клуба своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу Клуба, ответственность за причиненный ущерб несет Клиент в полном объеме.
12. Уходя из Клуба, все предметы, арендованные на время посещения Клуба, сдаются на рецепцию. В случае утраты арендованных вещей Клиенты должны возместить их стоимость в соответствии с рыночной стоимостью.
13. Посещать занятия разрешается только в специальной спортивной обуви и одежде. Тренировка в уличной обуви запрещена. Одежда должна быть чистая, свежая, опрятная. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резкими запахами.
14. Видео- и фотосъемка, размещение рекламных материалов, объявлений, проведение опросов и распространение товаров на территории Клуба разрешается только по согласованию с администрацией Клуба.
15. В Клуб не разрешается входить с велосипедами, колясками, их необходимо оставлять в специально отведенном для этого месте. В Клуб не разрешается входить с домашними животными.
16. Клиент обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к остальным посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещается беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.
17. Употребление спиртных напитков, наркотиков и курение на территории клуба запрещено. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного или наркотического опьянения, а так же если действия Клиента создают угрозу для его собственной жизни или здоровья, или для жизни или здоровья окружающих, противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок, вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

## **2. Правила посещения групповых тренировок**

1. Опоздание на урок более чем на 10 минут опасно здоровью. Инструктор имеет право не допустить опоздавшего Клиента на данную тренировку. Все опоздавшие к началу урока занимают свободные места, не беспокоя других занимающихся.
2. Групповые тренировки должны соответствовать уровню подготовленности и состоянию здоровья. Инструктор имеет право не допустить Клиента на занятие, не соответствующее уровню подготовленности.
3. Во время тренировок необходимо свести разговоры до минимума. В залах групповых тренировок запрещается использование мобильных телефонов.
4. Использование специального оборудования допускается только с разрешения инструктора.
5. Клиенты несут материальную ответственность за порчу используемого оборудования и инвентаря.
6. Запрещено самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой Клуба.
7. После занятия все оборудование должно быть возвращено в специально отведенные для этого места.

## **3. Правила посещения тренажерного зала и техника безопасности**

1. К занятиям в тренажерном зале можно приступать только после ознакомления с настоящими правилами.
2. При первичном посещении тренажерного зала, в целях профилактики травм при занятиях в тренажерном зале, необходимо пройти обязательный бесплатный вводный инструктаж, и познакомиться с правилами техники безопасности, оборудованием тренажерного зала, основными правилами пользования тренажерами. Продолжительность вводного инструктажа 30-45 мин.
3. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста. Подростки 12-15 лет могут посещать только групповые тренировки, рекомендованные для данного возраста. Дети с 12-летнего возраста допускаются в тренажерный зал только с разрешения родителей и в присутствии персонального инструктора.
4. Для занятий в тренажерном зале необходимо иметь: соответствующую спортивную одежду (не стесняющую движения) и сменную обувь (с закрытым верхом). Запрещается находиться на территории тренажерного зала с обнаженным торсом. В целях гигиены во время выполнения упражнений рекомендуется накрывать скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем.
5. Перед началом выполнения упражнений на тренажере необходимо изучить инструкцию по пользованию тренажером. В случае возникновения вопросов, неясностей необходимо обратиться к инструктору за разъяснениями.
6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
7. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.
8. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскользыванию отягощения из рук и его падению.
12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств дополнительным навешиванием грузов сверх нормы.
13. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору зала либо менеджеру клуба.
14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Запрещается оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и рабочие конструкции.
15. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол. Передвигаться по тренажерному залу следует, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
16. Запрещается проносить в тренажерный зал напитки в открытых емкостях.
17. Клуб оставляет за собой право в выборе музыкального сопровождения на территории Клуба. Клиент вправе иметь при себе наушники, свою портативную музыкальную аппаратуру и пользоваться ими по

мере надобности. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой Клуба не разрешается.

#### **4. Правила проведения персональных тренировок**

1. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.
2. Запись на персональную тренировку осуществляется заранее, по согласованию с персональным тренером.
3. Назначенную персональную тренировку отменить или перенести можно не менее чем за 12 часов до ее начала. В противном случае тренировка считается отработанной.
4. В случае опоздания на персональную тренировку, ее продолжительность будет сокращена на время опоздания Клиента.
5. В случае невозможности предоставления того персонального тренера, с которым была достигнута первоначальная договоренность, по желанию Клиента Клуб может предоставить другого тренера.
6. Клиент может пользоваться услугами только инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.

#### **5. Правила посещения занятий аквааэробикой**

1. Предварительная запись на тренировки возможна только при условии предоплаты.
2. На тренировку по аквааэробике необходимо приходиться за 10 - 15 минут до начала занятия.
3. После занятия клиенты могут пользоваться финской или инфракрасной саунами в течение 20 – 25 мин. О желании воспользоваться финской сауной необходимо сообщить менеджеру клуба.
4. Покинуть банный комплекс клиент обязан не позднее чем через 45 мин. после окончания занятия аквааэробикой.
5. Обязательно наличие шапочки для волос, купальника и банных принадлежностей. Если шапочка отсутствует, то тренер вправе не допустить к занятию.
6. Необходимо принимать душ до и после тренировки.
7. Необходимо вынимать ключ из двери раздевалки, чтобы дать возможность войти потом следующей группе.
8. Ключ от раздевалки сдается на рецепцию сразу после выхода из банного комплекса.
9. Тренировка считается отработанной для всей группы, независимо от количества человек, присутствовавших на ней.
10. В случае невозможности посетить тренировку, Клиент имеет права переуступить ее третьему лицу.

#### **6. Правила посещения инфракрасной сауны.**

1. О желании посетить ИК-сауну необходимо сообщить администратору заблаговременно.
2. Посещать ИК-сауну следует 1-2 раза в неделю. Оптимальное время сеанса для здорового человека составляет 20-30 минут. Время нахождения в инфракрасной сауне не должно быть слишком продолжительным (2-3 захода по 8-10 минут каждый). После привыкания к процедурам можно увеличить продолжительность сеанса. Находиться в кабине следует до появления заметного пота и покраснения кожи.
3. Для достижения оптимальных результатов перед посещением не стоит есть тяжелые продукты (мясо, копчености, бобовые, сильно прожаренные блюда и т.п.). Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 2-3 часа до посещения.
4. Перед сауной нужно принять душ, но без мыла, т.к. оно смывает жировую пленку, защищающую кожу от пересыхания. Не рекомендуется мочить голову перед заходом в инфракрасную сауну, чтобы не вызвать перегрева головы. После душа нужно досуха обтереть тело.
5. Не рекомендуется посещать ИК-сауну в одежде, так как лучи лишь нагревают ее, а не проникают насквозь. Если пребывание в одежде необходимо, стоит выбирать льняные или хлопчатобумажные вещи. Синтетическая ткань запрещена для использования в ИК-сауне.
6. Категорически запрещается лить воду на инфракрасные излучатели – это может быть опасно для здоровья.
7. Людям с тяжелыми заболеваниями внутренних органов, со склонностью к опухолевым образованиям, острыми инфекционными заболеваниями, обширными грибковыми поражениями кожи – инфракрасная сауна не рекомендуется.
8. После окончания процедуры необходимо принять душ, удаляя излишки пота и твердых веществ, а затем втереть увлажняющий лосьон или питательное масло, т.к. эффективность косметических веществ значительно увеличивается при хорошо распаренной коже с расширенными порами.

## **7. Условия и правила посещения финской сауны и бассейна**

1. Во время пользования финской сауной запрещено пользоваться косметическими средствами для тела и банными вениками.
2. Перед посещением не стоит есть тяжелые продукты (мясо, копчености, бобовые, сильно прожаренные блюда и т.п.). последний прием пищи должен быть не позже, чем за 2-3 часа до посещения.
3. Перед сауной и после необходимо принимать душ. Не рекомендуется мочить голову перед заходом в сауну, чтобы не вызвать перегрева головы.
4. На голову необходимо надеть полотенце или специальную шапочку - это предупредит возможный тепловой удар.
5. Парение чередуют с отдыхом и охлаждающими процедурами (душ, бассейн).
6. Категорически запрещается лить воду на тепловые излучатели – это может быть опасно для здоровья.
7. Людям с тяжелыми заболеваниями внутренних органов, со склонностью к опухолевым образованиям, острыми инфекционными заболеваниями, обширными грибковыми поражениями кожи – сауна не рекомендуется.
8. После окончания процедуры необходимо принять душ, удаляя излишки пота и твердых веществ, а затем втереть увлажняющий лосьон или питательное масло, т.к. эффективность косметических веществ значительно увеличивается при хорошо распаренной коже с расширенными порами.
9. Категорически запрещено нарушать общественный порядок, шуметь, прыгать в бассейн, наливать или сливать воду в бассейн.

## **8. Правила посещения солярия**

1. Перед сеансом инсоляции необходимо определить свой тип кожи для того, чтобы правильно подбирать подходящее в соответствии с ним время загара.
2. Кожу перед загаром рекомендуется очищать, особенно при использовании декоративной косметики и парфюмерии.
3. Рекомендуется использовать специальную косметику для загара в солярии, стимулирующую загар – кремы и лосьоны. Кроме того, эти средства помогут подготовить кожу к воздействию ультрафиолета и избежать её высушивания.
4. Перед посещением солярия следует удалить с лица макияж, т.к. многие косметические средства обладают солнцезащитными свойствами.
5. Глаза во время сеансов в солярии обязательно следует защищать специальными очками во избежание повреждения глаз УФ лучами. Прикрытые веки не являются достаточной защитой, т.к. ультрафиолет легко проникает сквозь тонкое веко, пагубно воздействуя на сетчатку. В случае ношения контактных линз, перед сеансом их необходимо снять. Для губ следует использовать специальные защитные бальзамы с УФ-фильтрами.
6. Следует надевать шапочку для того, чтобы избежать пересыхания волос, поскольку иссушенные солярием волосы теряют свой блеск, тускнеют и становятся ломкими.
7. Временной интервал между сеансами не должен быть менее 24 часов, а между двумя первыми сеансами инсоляции необходимо выдержать 48-часовой интервал.
8. Время загара нужно увеличивать постепенно: особенно это касается неподготовленной кожи.
9. Ряд заболеваний предполагает полное или частичное исключение ультрафиолета. Для определения возможности принятия процедур загара необходима консультация врача (см. противопоказания и ограничения).
10. Некоторые препараты несовместимы с ультрафиолетом или делают кожу более чувствительной к его воздействию (см. противопоказания и ограничения).
11. Посещение солярия лицами до 18 лет запрещено.
12. Предупреждаем Вас о существующей канцерогенной опасности ультрафиолетового излучения.

### **Противопоказания и ограничения к загару в солярии**

1. Перед посещением солярия обязательно проконсультируйтесь с врачом, т.к. существует целый ряд лекарств, прием которых нельзя сочетать с загаром в солярии, поскольку они повышают светочувствительность кожи и провоцируют солнечную аллергию.
2. В сочетании с ультрафиолетовым излучением они могут вызвать эритему (покраснение), сыпь, зуд, шелушение или воспаление. Человеку, находящемуся под воздействием фотосенсибилизаторов, специалисты обычно советуют избегать загара. Однако конкретное влияние таких веществ на разных людей различно. То, что у одного может вызвать очень сильную реакцию, у другого способно пройти незаметно.

Ниже приведен перечень фотосенсибилизирующих препаратов:

- Лечение угрей: ретиноиновая и изотретиноиновая кислота (третиноин) и ретинол.
- Антибактериальные: сульфамиды (сульфаметаксазол, трисульфамиридин), налидиксидиновая кислота, триметопим; галогенированные салициланилиды, галогенированные карбонаты, галоген-фенолы (антибактериальные средства, входящие в состав дезодорантов, мыла, антисептиков и косметических средств).
- Антибиотики: тетрациклин и его производные: хлортетрациклин, димеклоциклин, доксициклин, метациклин, миноциклин, окситетрациклин.
- Антikonвульсанты: карбомизепин, триметодион.
- Антидепрессанты: амитриптилин, дезипромин, доксипин, имипрамин, нортриптилен, протриптилен.
- Антидиабетические препараты с низким содержанием глюкозы: сульфонуриаз (сульфомочевина) и его производные: ацетогексамид, хлорпропомид, толазимид, толбутамид.
- Антигистаминные препараты: дефинилдромин, прометазин, трипролидин, хлорфенирамин.
- Антимикробные (антиинфекционные) препараты: триклозан, диметилноксид, хлоргексиден, гризофульфин.
- Антипсориазные и косметические препараты: каменноугольная смола и ее производные: древесный деготь, нефтепродукты, псоралин.
- Мочегонные препараты и лекарства, понижающие давление: хлорталидон, фрусемид, теозиды.
- Красящие вещества: акридин, антрицизин, эозин (основа для губной помады), эритрозин, флюорисцин, метил фиолетовый, метилен голубой, красный, бенгальская роза, голубой толуидин, трипрофлавин, трипан голубой.
- Эстрогены и прогестероны: местранол, норетинодрел, диэтилстилбестрол.
- Меланообразующие и косметические препараты: фурукумарин (5-метоксипсорален, 8-метаксорален; 4,5,8-триметилпсорален).
- Отдушки, состав туалетной воды, одеколонов, эфирные масла в косметике: масло бергамота, масло кедра, цитрона, лаванды, лимона, лайма, розмарина и сандалового дерева.
- Фенотиазин (сосудорасширяющие препараты): ацетофенозин, хлорпромазин, флюфенозин, перфенозин, трифмоперазин, трифлюпромазин.
- Транквилизаторы: хлорпротиксен, доксипин, галоперидол, лаксапин, тиотиксин.
- Пищевые продукты: сельдерей, морковь, кориандр, петрушка, фенхель, укроп, растения семейства лютиковых (масленичные растения), горчица, инжир.

3. Запрещается посещать солярий детям до 18 лет.

4. Ряд болезней предполагает полное или частичное исключение ультрафиолета. Осторожно должны относиться к загару люди с повышенным кровяным давлением, при нарушениях функции печени и сердца, больные туберкулезом. К противопоказаниям при применении УФ-облучения также относятся: злокачественные опухоли, склонность к кровотечениям, кахексия, гипертиреоз, СКВ, натуральная оспа, недостаточность кровообращения I, II степени.

5. Чувствительность кожи к "сгоранию" сильно возрастает после эпиляции.

6. При наличии таких дефектов кожи, как пигментные пятна, многочисленные и крупные родинки, гнойная сыпь, надо свести загар к минимуму и проконсультироваться с врачом-дерматологом.

7. Во время беременности у женщин вырабатывается гормон, создающий пигментно-активирующий эффект (хлоазма), поэтому беременные женщины крайне чувствительны к ультрафиолету. Однако, загар способствует выработке в организме витамина D, который регулирует обмен микроэлементов: кальция, магния, фосфора, препятствует развитию остеопороза у будущей мамы и рахита у будущего ребенка. Важно только разумно использовать его полезные свойства и нейтрализовать вредные, соблюдая несложные правила безопасности.

8. Люди, страдающие болезнью витилиго (белые пятна на коже), или с гиперпигментированными пятнами на коже, должны избегать УФ-лучей. Не рекомендуется загар в солярии и людям, страдающим дерматитом, поскольку и без того обезвоженные участки тела еще больше высушиваются под действием УФ-лучей, что ухудшает состояние кожи и может привести к воспалению.