

ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ООО «СГК «ЛОО-АРЕНА»

1. Посетители спортивного центра «СГК «ЛОО-АРЕНА» до начала пользования Услугами, обязаны внимательно изучить и соблюдать Правила, обеспечивающим оказание Потребителю услуг по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и иных услуг в специально предназначенных помещениях (везде по тексту Комплекс), оснащенных специальными техническими средствами для организации и проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий и иных услуг. При обслуживании Исполнитель исходит из того, что Потребитель ознакомился с условиями Договора, Правилами Комплекса, они ему ясны и понятны в полном объеме.
2. Часы работы тренажерного зала, а также часы пользования Услугами по видам доступа в Комплексе размещаются в службе Приема и размещения, сайте www.looarena.ru, информационных стендах и/или иных носителях.
3. Посетитель не вправе находиться в спортивном центре, пользоваться Услугами в дни и часы, не предусмотренные видом доступа приобретенных услуг. Посетитель не вправе пользоваться перечнем Услуг, которые не включены в соответствующий вид приобретенных услуг.
4. При каждом посещении спортивного центра Посетитель обязан предъявлять именной Абонемент или выданное Исполнителем средство идентификации на посту охраны и в Службе приема и размещения. До момента изготовления Исполнителем документа идентификации при каждом посещении Посетитель обязан предъявлять на посту охраны и инструктору тренажерного зала оригинал Договора и действующий документ, удостоверяющий личность.
 - 4.1. Для изготовления документа идентификации и пользования Посетитель обязан предоставить Исполнителю согласие на обработку персональных данных и следующие персональные данные: ФИО, адрес, номер основного документа, удостоверяющего его личность, сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе, фотографию.
 - 4.2. Пользоваться Услугами спортивного центра вправе только Посетитель, на чье имя оформлен Абонемент карта/средство идентификации или в чью пользу заключен Договор.
 - 4.3. Посетителю спортивного центра на безвозмездной основе предоставляется право использовать один шкафчик в раздевалке, которая соответствует полу Посетителя. Исключение составляют Посетители в возрасте до 6 лет, для которых могут быть организованы специальные места для переодевания. В случае посещения спортивного центра с одним из родителей и/или с сопровождающим лицом Посетитель в возрасте до 6 лет пользуются раздевалкой, соответствующей полу родителя и/или сопровождающего лица.
 - 4.4. Шкафчики в раздевалках предназначены для хранения предметов одежды, обуви, которые необходимы Посетителю до начала, на время и после окончания пользования Услугами, а также косметических средств и прочих личных недорогостоящих вещей, которые могут понадобиться Посетителю в связи с использованием Услугами или непосредственно до, на время или после их окончания, если иное не предусмотрено Правилами.
 - 4.5. Шкафчики в раздевалках не предназначены для хранения вещей, выполненных из драгоценных, полудрагоценных металлов, камней и/или из дорогостоящих материалов, в том числе, но не ограничивая: часов, украшений и прочих аналогичных предметов, технически сложных и/или электронных устройств, средств связи, и/или иных ценных, значимых и/или памятных личных вещей, в том числе денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей.

4.6. В целях обеспечения сохранности помещаемых в шкафчики, шкафчики-ячейки вещей, Потребитель обязан каждый раз закрывать его с использованием электронного средства идентификации, убедиться, что запирающее устройство сработало, шкафчик/шкафчик-ячейка закрыт.

4.7. Вещи, находящиеся в незакрытых с применением встроенных запирающих устройств шкафчиках/шкафчиках-ячейках, не считаются помещенными в специальное место для их хранения в Комплексе.

Потребитель перед тем, как покинуть раздевалку обязан: освободить шкафчик, шкафчик-ячейку от всех вещей. Исполнителем, ежедневно после окончания времени работы спортивного центра все шкафчики/шкафчики-ячейки открываются Исполнителем в целях проведения санитарной обработки, и в случае выявления в них вещей, освобождает от них. Забытые вещи хранятся в течении 1(одного) месяца до востребования. По истечению срока хранения невостребованные вещи утилизируются. Мокрые вещи и предметы личной гигиены на хранение не принимаются и подлежат утилизации в течении 1 (одних) суток.

Исполнитель не принимает на хранение и не предоставляет индивидуальные сейфы для хранения денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных или дорогостоящих вещей.

5. Исполнитель может предоставить Потребителю во время нахождения в Комплексе возможность пользоваться за дополнительную плату предметами временного пользования (полотенца, халаты и т.д.), которые являются собственностью Исполнителя.

Перед тем как покинуть Потребитель обязан самостоятельно оставить предметы временного пользования в специально обозначенных для этого местах Комплекса.

6. Срок действия договора на абонемент - 30 дней с дня оплаты + 7 (семь) дней для активации.

7. Срок действия договора на разовую услугу 7 (семь) дней.

8. На абонементы Потребителю предоставляется «Заморозка» (временное приостановление занятий с сохранением неиспользованных занятий) сроком до 15 (пятнадцати) дней по Заявлению на основании обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор): командировка, болезнь и пр.

9. В случае дождя, сильного ветра, температуры воздуха выше +30С или ниже -0С и/или других неблагоприятных погодных явлений физкультурные, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на открытом воздухе могут быть отменены Исполнителем, о чем Посетитель будет предупрежден.

10. Во время плавания в бассейне Посетителю разрешено пользоваться плавательными досками, поясами, нарукавниками, плавающими игрушками. Дополнительным оборудованием (ласты, мячи, ворота и др.).

11. В случае ухудшения самочувствия Посетителя, даже незначительного, необходимо информировать об этом сотрудника спортивного центра Комплекса, который проводит физкультурное, физкультурно-оздоровительное мероприятие, или иного работника для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся.

Исполнитель по просьбе потребителя или в случае необходимости без указанного обращения обязан без взимания дополнительной платы обеспечить вызов скорой медицинской помощи и/или предоставить в пользование аптечку для оказания первой помощи (п.17 «Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг» №129 от 30 января 2023 года).

Если самочувствие Потребителя ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника Комплекса, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника Комплекса.

Для ускорения процесса оказания медицинской помощи рекомендуем самостоятельно вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи, потом сообщить работникам Комплекса о факте ее вызова и пояснить местонахождение

Потребителя, которому необходимо организовать оказание первой или медицинской помощи.

12. Исполнитель рекомендует Потребителю:

- до начала посещения физкультурно-оздоровительных занятий, пользования услугами пройти медицинское обследование, так как Потребитель несёт персональную ответственность за своё здоровье. По требованию Исполнителя Потребитель обязан представить медицинскую справку установленного образца о допуске к участию в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в бассейне.
- пройти фитнес-тестирование и вводный инструктаж (индивидуальный) и оставить личную подпись в журнале инструктажа.
- для составления программы мероприятий в тренажерном зале пройти первоначальный инструктаж;
- до посещения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых занятий с инструктором посетить специальный вводный урок-инструктаж;
- на физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях иметь при себе полотенце;
- для поддержания водно-солевого баланса в организме во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях принимать питьевую воду.
- покидать зоны/студии/залы спортивного центра Комплекса, предназначенные для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, за 30 минут до окончания времени работы;
- в целях безопасности во время плавания не останавливаться 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;
- по всем возникающим вопросам по занятиям, использованию оборудования и иным вопросам обращаться к работникам спортивного центра Комплекса;
- следить за информацией, размещаемой Исполнителем об Услугах Комплекса, Правилах и т.д. на информационных стендах, веб-сайте ooarena.ru, официальных аккаунтах социальных сетей Комплекса, и/или иными способами доводимой до Потребителя.

13. Потребителю необходимо обязательно соблюдать следующие требования:

13.1. выполнять рекомендации работников Комплекса, рекомендации и/или запреты/ограничения, размещенные на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Комплексе и/или на оборудовании; посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия необходимо в специальной, чистой обуви и одежде для занятий физической культурой, прикрывающей верхнюю и нижнюю части тела и соответствующей стандартам безопасности и направленности мероприятий;

13.2. снимать все украшения (в том числе серьги, клипсы, цепочки, ожерелья, кольца, часы, браслеты и т.д.) на время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях;

13.3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).

13.3. посещать бассейн и находящиеся при них парные и/или банные комплексы только при наличии купального костюма, специальной чистой обуви, использовать специальные головные уборы для плавания;

- 13.4. быть внимательными и аккуратно передвигаться в раздевалках, душевых, банных комплексах и/иных помещениях Комплекса, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь;
- 13.5. в бассейне соблюдать правила кругового плавания: во время плавания держаться правой стороны дорожки;
- 13.6. приходить заблаговременно на физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в форме индивидуальных или групповых занятий с инструкторами, т.к. опоздание более чем на 10 минут может негативно отразиться на состоянии здоровья Посетителя, поэтому инструктор вправе не допустить опоздавшего Потребителя до участия в мероприятии;
- 13.7. во избежание травм и нанесения вреда здоровью посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с инструктором, которые соответствуют индивидуальному уровню подготовленности Посетителя. Работник Комплекса вправе не допустить Посетителя до участия в мероприятии в случае отсутствия у Посетителя соответствующего уровня подготовленности.
- 13.8. в период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с инструктором. Инструктор вправе не допустить Посетителя до участия в мероприятии, не предусмотренном для участия в период беременности.
- 13.9. соблюдать правила личной и общей гигиены, поддерживать чистоту на территории;
- 13.10. предоставленные Исполнителем во временное пользование полотенца использовать исключительно для гигиены тела, не бросать их на пол, не вытирать ими обувь и/или иные личные предметы, в том числе не оставлять их в термальном комплексе;
- 13.11. перед посещением бассейна, а также до и после пользования термального комплекса, сеанса массажа необходимо принимать душ;
- 13.12. во избежание несчастного случая и в целях безопасного пребывания в саунах и/или паровых банях (при их наличии):
- ✓ высота и планировка помещений имеет ограничения, поэтому перед входом в сауну/парную ознакомиться со схемой размещения источников повышенной опасности: печь, камни, места выхода пара, датчики и/или иное оборудование системы пожаротушения, осветительные приборы, декоративные элементы и т.д. (далее по тексту пункта «источники повышенной опасности») и при входе в помещение надо остановиться, осмотреться и определить места нахождения на полу, под лавками, на стенах, на потолке и т.д. источников повышенной опасности;
 - ✓ запрещается:
 - пользоваться во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;
 - посещать лицам, не достигшим 5-тилетнего возраста;
 - использовать украшения и/или предметов одежды с металлическими частями, которые могут нагреться под воздействием тепла и обжечь тело;
 - находиться в непосредственной близости с источниками повышенной опасности, оставлять какие-либо предметы, обувь и/или одежду в помещении и рядом с источниками повышенной опасности;
 - ✓ для исключения перегрева головы:
 - перед посещением не мыть голову;
 - использовать индивидуальный головной убор, изготовленный из валеной шерсти или аналогичных материалов, или полотенце;
 - ✓ пользоваться при наличии хотя бы ещё одного Посетителя;
 - ✓ использовать лавки/скамьи/лежанки только для того, чтобы на них сидеть и/или лежать;
 - ✓ поднимаясь, садясь, ложась на лавку/скамью/лежанку или покидая их,

убедитесь, что Вам ничего не мешает, и Вы никакой частью тела не коснетесь/заденете источники повышенной опасности, стены, потолок и т.д., не мешаете другим посетителям;

✓ войдя в сауну, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре. Чем выше Вы находитесь, тем горячее пар. Не разговаривайте. Дышите медленно через нос, а не через рот! Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями. Если Вы лежите, то, перед тем как покинуть сауну, посидите минутку.

13.13. Соблюдать принципы спортивной этики, уважать наименее физически и технически подготовленных Посетителей, по возможности давать им возможность первыми закончить и/или выполнить упражнение (например, дать возможность первым закончить движение у бортика в зоне разворота и/или заблаговременно обогнать его);

13.14. Для определения зоны плавания руководствоваться информационными табличками или указаниями инструктора;

13.15. При каждом посещении бассейна предупредить дежурного инструктора/спасателя о том, что Посетитель не умеет плавать;

13.16. При отсутствии навыков плавания и/или при неуверенном ощущении себя в воде необходимо входить в воду только с применением средств, обеспечивающих возможность держаться на воде (доски для плавания, нарукавники, и т.д.);

13.17. во избежание травм, столкновений, создания сильных брызг и т.д. во время участия в мероприятиях, самостоятельных занятий, в том числе при использовании оборудования, соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим Посетителям, находящимся в непосредственной близости;

13.18. при случайном столкновении во время выполнения упражнений, в том числе в воде, адекватно реагировать на ситуацию, быть предельно аккуратными при дальнейшем выполнении упражнений, перемещений;

13.19. во время плавания совершать обгон с левой стороны таким образом, чтобы при этом соблюдать дистанцию и не мешать всем занимающимся в воде;

13.20. во время плавания, завершая дистанцию, освободите зону разворота у торцевого бортика для других участников, по возможности повернитесь к чаше бассейна, чтобы иметь обзор всех занимающихся на плавательной дорожке и своевременно переместиться на безопасное расстояние в целях предотвращения столкновения;

13.21. В тренажерном зале во избежание травм и в целях безопасности выполнять упражнения с максимальными весами в тренажерном зале с инструктором;

13.22. В целях предотвращения негативных последствий в период беременности не выполнять упражнения с весами;

13.23. Перед началом занятий убедитесь, что используемое оборудование, инвентарь и т.д. находятся в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на безопасное использование;

13.24. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).

13.25. В отсутствие дежурного инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

13.26. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

13.27. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо персонального тренера.

13.28. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персональным тренером.

- 13.29. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 13.30. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 13.31. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 13.32. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- 13.33. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала.
- 13.34. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 13.35. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 13.36. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 13.37. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 13.38. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.
- 13.39. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).
- 13.40. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, закрепить клипсу экстренной остановки тренажера на верхней части одежды, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 13.41. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 13.42. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера.
- 13.43. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).
- 13.44. Подстилайте полотенце на скамью тренажера, коврика перед тем, как начать выполнять упражнение.
- 13.45. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети с 16 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей). Во всех случаях ответственность за поведение и состояние здоровья несовершеннолетних Потребителей услуг тренажерного зала несут их родители (или иные законные представители).
- 13.46. Допуск к кардио тренировкам при заболевании сердечно сосудистой системы может дать только врач.
- 13.47. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая её постепенно.
- 13.48. Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС (частоты сердечных сокращений) в соответствии с данными Вам вашим инструктором рекомендациями.

13.49. Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке; • не разговаривать с человеком, стоящим сзади Вас; • не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.

13:50. Необходимо внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стэппере и на велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

13.51. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла. 45. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

13.52. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения. Не выполнять движения до появления сильной боли. Не делать маховых и баллистических движений. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

13.53. При посещении душа обязательно надеть сланцы, либо резиновые нескользящие тапочки. Входить в душ осторожно, не торопясь, во избежание падений на скользкой поверхности душевых кабин.

13.54. По окончании самостоятельных занятий или участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях необходимо вернуть используемый инвентарь, оборудование на специально отведённое место, зафиксировав и/или приведя его в безопасное нерабочее положение;

13.55. Не оставлять личные вещи без присмотра;

13.56. уважительно и бережно относиться друг к другу, работникам Комплекса, третьим лицам, имуществу Комплекса и третьих лиц.

14. Посетителю запрещено:

14.1. Пользоваться Услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания (в том числе являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний) и/или в период обострения хронического заболевания.

14.2. В период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, не предусмотренные для беременных;

14.3. Проводить на территории Комплекса физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, в том числе включая, но не ограничиваясь: составлять тренировочные программы, оказывать помощь другим посетителям во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс, а также оказывать иные услуги или пользоваться такими услугами. Посетитель может пользоваться только услугами инструктора Комплекса.

14.4. Оставлять без присмотра детей в возрасте до 13 лет на территории Комплекса, в том числе в раздевалках, бассейне, сауне, бане.

14.5. Детям и подросткам, не достигшим возраста 16 лет, посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых, а также находиться в бассейне после 21 часа вечера.

14.6. Находиться и/или заниматься в зонах Комплекса, предназначенных для проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, с голым торсом в купальном костюме (за исключением зоны бассейна), в верхней одежде, уличной или грязной обуви, в шлёпанцах (за исключением зоны бассейна), босиком или в носках (кроме специальных занятий), а также без специальной защиты, если таковая

предусмотрена для применения во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

14.7. Плавать в бассейне в нижнем белье, в купальных костюмах, содержащих металлические предметы, и другой, не предназначенной для спортивного плавания одежде, а также без нее.

14.8. Плавать поперек бассейна, висеть на разделительных дорожках бассейна.

14.9. Плавать на дорожке бассейна, на которой проводится физкультурное, физкультурно-оздоровительное мероприятие в форме группового занятия с инструктором Комплекса, или на дорожке, на которой инструктор Комплекса установил ограничение по нахождению для других Посетителей в связи с проведением физкультурного, физкультурно-оздоровительного мероприятия в форме индивидуального занятия.

14.10. Прыгать в бассейн (в том числе в джакузи) с бортика за исключением, когда прыжки проводятся с разрешения и под контролем инструктора в рамках проведения физкультурного, физкультурно-оздоровительного мероприятия.

14.11. Играть, прыгать, нырять и иным образом активно вести себя в бассейне, раздевалке, душевой, джакузи, бане, сауне, на лестницах и иных помещениях Комплекса, не предназначенных для организации физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

14.12. Бросать и иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и прочее), так как это ведёт к повреждению оборудования, мебели, помещений Комплекса, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

14.13. Использовать во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий с инструктором свою собственную хореографию и оборудование, не предусмотренное программой мероприятий.

14.14. Продолжать участие в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря.

14.15. Оставлять собственный инвентарь на хранение в Комплексе без предварительной договоренности и согласия Исполнителя.

14.16. Самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения.

14.17. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Комплекса, в том числе включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с использованием/применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Комплекса. Исполнитель оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслируемых в Комплексе, а также порядок их трансляции. Если музыкальное сопровождение в Комплексе мешает, рекомендуем при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости и при условии, что его использование не создаст угрозу и/или не причинит вред здоровью.

14.18. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/залов оборудование, предназначенное для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели.

14.19. Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий с инструктором.

14.20. Резервировать тренажеры, оборудование и инвентарь, места в зонах/залах для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также лежаки/кресла в зоне бассейна (на время продолжительного отсутствия Посетителей в этих зонах).

14.21. Самостоятельно заниматься в зонах/студиях/залах, предназначенных для организации физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, во время технического перерыва, используемого работниками Комплекса для уборки или установки,

демонтажа оборудования, инвентаря.

14.22. Заниматься в помещениях Комплекса, непредназначенных для организации и проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

14.23. Принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха и раздевалках Комплекса. Воспользуйтесь услугами бара.

14.24. Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи во всех зонах Комплекса, за исключением помещений бара. Необходимо пользоваться только пластиковыми стаканами и/или иными емкостями.

14.25. Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели.

14.26. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

14.27. Курить, и/или использовать какие-либо курительные приборы, устройства, приспособления, средства, имитирующие процесс курения (электронные сигареты, кальяны, вапорайзеры и т.п.), и/или находиться на территории Комплекса в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения.

14.28. Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача, приносить и хранить на территории Комплекса опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие.

14.29. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории Комплекса, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим, а также к нарушать общепринятые нормы поведения в общественных местах.

14.30. Совершать в помещениях Комплекса, а также на прилегающей территории к Комплексу, богослужения, другие религиозные обряды и церемонии (включая молитвенные и религиозные собрания и т.д.);

14.31. Проявлять любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам.

14.32. Пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях в форме групповых занятий с инструктором и во время самостоятельных занятий.

14.33. Приносить и/или использовать мобильные телефоны или иные электронные устройства, аэрозольные жидкости в зоне бассейна и во влажных зонах Комплекса (душевые, парные, сауны, туалеты и т.д.).

14.34. Использовать парфюмерию, мази и другую косметическую продукцию с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер Комплекса (мёд, грязевые маски, масла и т. п.).

14.35. Пользоваться бассейном, парными и/или банными комплексами с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.

14.36. При посещении парных/сауны прикасаться к каменным и металлическим частям оборудования, установленного в парных/саунах.

14.37. Оставлять без присмотра и/или передавать Абонемент, ключи, замки или иные устройства для открывания/закрывания шкафчиков/шкафчиков-ячеек, устройства электронной идентификации и т.д. другим Посетителям, третьим лицам.

14.38.

Находиться в технических и служебных помещениях.

14.39. Самостоятельно размещать на территории Комплекса надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую,

консультационную и иную деятельность, в том числе предпринимательскую.

14.40. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни посетителей, работников Комплекса.

14.41. Проводить кино-, видео- и фотосъёмку в Комплексе без письменного разрешения Исполнителя.

14.42. Приносить и пользоваться в Комплексе электробытовыми приборами.

14.43. Пользоваться Услугами, в т.ч. бассейном, банными комплексами. Посетители с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;

14.44. Находиться на территории Комплекса, за исключением раздевалок, душевых и расположенных при них банных комплексах, с обнаженными частями тела.

14.45. Удерживать лиц, находящихся в чаше бассейна, джакузи под водой, выполнять акробатические прыжки, задерживать дыхание под водой, за исключением случаев участия на специальных физкультурно-оздоровительных мероприятиях под присмотром инструктора и спасателя.

14.46. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать, предупреждающих, запрещающих и иных табличек, информационных сообщений, объявлений, размещаемых Исполнителем, а также менять место их расположение/размещение.

14.47. Находиться на территории Комплекса с любыми животными, млекопитающими, птицами.

14.48. Игнорировать положения Правил, требования и/или рекомендации работников Исполнителя, запреты, требования и предупреждения, размещенные в Комплексе в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д.

15. В случае выявления фактов использования третьими лицами Абонемента/средств идентификации, оформленных на Посетителя, Исполнитель вправе изъять, а также в одностороннем порядке отказать в предоставлении Услуг Посетителю, а также лицам, которые ими воспользовались.

16. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и/или здоровью Посетителю, наступивший в результате:

- предоставления Исполнителю недостоверных сведений о состоянии своего здоровья,
- острого или хронического заболевания Посетителя,
- неосторожности Посетителя,
- занятия Посетителя по собственной программе, несогласованной с инструктором;
- нарушения Посетителем Правил, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании Услугами, и/или рекомендаций работников Комплекса, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Комплексе или на оборудовании;
- действий третьих лиц;
- в иных случаях, предусмотренных Договором или законодательством Российской Федерации.

17. Исполнитель не несет ответственности за транспортные средства, оставленные на прилегающей территории Комплекса.

18. Исполнитель не несёт ответственности за вред имуществу Посетителя, причинённый действиями третьих лиц.

19. За технические неудобства, вызванные проведением городскими учреждениями, организациями, коммунальными и эксплуатационными службами, сезонных профилактических и/или ремонтных работ, Исполнитель ответственности не несёт и не обязан выплатить и/или предоставить какую-либо компенсацию.

20. В случае аварийных ситуаций и /или обстоятельств непреодолимой силы,

произошедших не по вине Исполнителя, Исполнитель может в одностороннем порядке ограничивать объём и порядок предоставляемых Услуг без выплаты и/или предоставления Посетителю какой-либо компенсации.

30. Гостевые визиты, с целью пробного получения услуг в Комплексе, осуществляются только в рамках проведения Исполнителем специальных акций и на установленных Исполнителем условиях.

30.1. Посетители должны предупреждать работников Комплекса не менее чем за один день о дате предполагаемых гостевых визитах в Комплекс своих знакомых, не являющихся Владельцами Договора/Абонеента, и предоставить фамилии, имена, отчества и даты рождения гостей, в случае отсутствия предварительной договорённости гостю не разрешается находиться на территории Комплекса.

30.2. Посетитель обязан предъявить на посту охраны документы, удостоверяющие личность.

30.3. После оформления на гостя Комплекса временной карты/средства идентификации и иных документов, установленных Исполнителем, Посетитель клуба вправе воспользоваться услугами Комплекса, если иной порядок не предусмотрен Правилами. Оформление временной карты/средства идентификации и иных документов, установленных

30.4. Гостевой визит включает в себя право однократного посещения Комплекса с целью получения Услуг в течение одного дня.

31.5. Исполнитель вправе устанавливать ограничения по количеству гостевых визитов в течение одного дня и/или иного периода.

31. Посещение отдельных зон Комплекса: тренажёрного зала, бассейна, студий групповых программ, боевых искусств и физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий с инструктором регламентировано дополнительными разделами Правил, которые касаются отдельных тренировочных зон, а также информационными, предупредительными и иными табличками, инструкциями, регламентами и т.д., которые размещаются в помещениях Комплекса.

32. В случае необходимости и для обеспечения комфорта и безопасности Посетителя Исполнитель оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в Правила. Изменение, дополнение Правил, а равно использование Комплексом прав, предусмотренных Правилами, Контрактом/Договором, не является основанием для предоставления Посетителю каких-либо компенсаций.

«СГК «ЛОО-АРЕНА» ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ И ПРИЯТНОГО
ОТДЫХА!