

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА “ESCALADA”

Утверждено 1.10.2025 г.
Генеральный директор ООО «Эскалада-К» Вахрамеев О.В.

1. Фитнес клуб “ESCALADA” находящийся по адресу: г. Москва п. Коммунарка, ул. Липовый парк д. 2А (далее Клуб) открыт для посещения в будни с 6:00 до 00:00 часов, а в выходные и праздничные дни с 9:00 до 00:00 часов. Вход посетителей на территорию спортивных зон клуба прекращается с 22:30. За 15 мин. до времени окончания работы Клуба посетителям необходимо закончить все занятия и покинуть спортивные зоны, сауну, хамам, душевую комнату, фитнес-кафе.
2. Для Членов Клуба, являющихся обладателями Клубного Членства, ограниченное во времени посещения, часы и дни пребывания в Клубе регламентируются Условиями Контракта.
3. В случае несвоевременного выхода посетителя из Клуба, Администрация вправе выставить данному посетителю счет за пребывание в Клубе сверх установленного правилами и Условиями Контракта времени работы Клуба.
4. Клуб имеет право изменять часы работы, о чем предупреждает клиентов клуба за пять дней до введения изменений.
5. Членство в клубе оформляется в отделе продаж Клуба по предъявлению документов, удостоверяющих личность, и является персональным. Клубное членство не может быть передано или использовано другими лицами без переоформления его на другое лицо.
6. Член Клуба имеет право однократно переоформить Клубное членство на другое лицо в случае невозможности самостоятельного посещения Клуба. Для переоформления Клубного членства Члену Клуба необходимо письменно изложить свое желание и оплатить расходы по переоформлению. Клуб оставляет за собой право отказать члену клуба в переоформлении клубного членства.
7. Клубное членство автоматически активируется согласно условиям Контракта. Продление членства в Клубе должно быть оформлено до истечения срока действия текущего периода членства.
8. При оформлении Клубного членства каждый Член Клуба получает электронный браслет, являющийся в дальнейшем пропуском в Клуб. Для получения временного пропуска в Клуб, в случае отсутствия браслета, Член Клуба должен обратиться на рецепцию клуба и предъявить документы, удостоверяющие личность, после чего ему выдается во временное пользование средство идентификации, которое является имуществом Клуба, действует в течение дня его выдачи, и после использования должно быть возвращено Клубу. Утерянный браслет восстанавливается после написания Членом Клуба заявления и оплаты стоимости восстановления браслета согласно действующему прейскуранту Клуба. Член Клуба может воспользоваться временным пропуском в Клуб не более 3-х раз за срок действия Клубного членства. Клуб имеет право отказать Члену клуба в посещении Клуба и пользовании услугами в случае отсутствия у Члена Клуба средства идентификации (браслета).
9. Браслет является персональным и не может быть передан третьему лицу. В случае установления факта передачи браслета третьему лицу администрация оставляет право в одностороннем порядке изъять браслет, и аннулировать его, а также выставить счет за гостевой визит. Член клуба обязан восстановить браслет согласно действующему прейскуранту.
10. Для изготовления Браслета, Член Клуба обязан предоставить следующие персональные данные: Ф.И.О., адрес, номер основного документа, удостоверяющего его личность, сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе.
11. По заявлению Члена Клуба Исполнитель приостанавливает оказание Услуг на условиях приобретённого Клубного Членства и на срок, определенный видом членства («заморозка Клубной Карты»), но не менее, чем на 7 дней.
12. На время присутствия в Клубе личные вещи Члена Клуба должны храниться в шкафчике в раздевалке, который открывается и закрывается с помощью браслета. По факту окончания тренировки Член Клуба обязан освободить шкаф от личных вещей (за исключением шкафов долгосрочной аренды) и оставить шкаф открытым. Исключение составляют VIP-раздевалки, пользователи которых могут оставлять свои личные вещи в шкафчике, сообщив номер выбранного шкафчика сотрудникам рецепции.
13. Также Член Клуба имеет право пользоваться индивидуальными ячейками, установленными Клубом для хранения ценных вещей. Клуб, в свою очередь, не несет ответственности за вещи, оставленные на территории Клуба.
14. Найденные вещи Члена Клуба хранятся в клубе в течение 30 дней, а затем передаются в благотворительные организации.
15. По вопросу о забытых либо утерянных вещах просьба обращаться на рецепцию клуба.
16. Клуб не несет ответственности за любые формы хищения или повреждения имущества клиента и/или его гостей внутри здания и в непосредственной близости от него.
17. При первом посещении Клуба, Члену Клуба необходимо сфотографироваться на рецепции, в противном случае Клуб имеет право не допустить его до занятий.
18. В целях безопасного посещения Клуба, перед началом самостоятельных или групповых тренировок, взрослым Членам клуба, в рамках стартового пакета, необходимо обязательно пройти первоначальный инструктаж (вводную персональную тренировку) по направлениям «Тренажерный зал», «Групповые программы», «Бассейн», «Боевые искусства»
19. Посетители Клуба, во время занятий в Клубе, бесплатно пользуются полотенцами, в объеме предусмотренном условиями контракта.
20. Полотенца и халаты, являются собственностью Клуба, выносить их за его пределы, портить, бросать их на пол, использовать не по назначению, запрещается. При нарушении данного правила, посетитель возмещает стоимость испорченного (полотенца, халата) имущества согласно действующего прейскуранта Клуба.
21. При посещении клуба, Член Клуба в осенне-зимний период обязан оставлять верхнюю одежду в гардеробе, а также надевать бахилы и соблюдать чистоту во всех помещениях Клуба.
22. Члену Клуба запрещено проводить личные гигиенические процедуры на территории клуба самостоятельно, то есть: стричь ногти, удалять волосы на любых частях тела и т.п.
23. В период присутствия в Клубе, Член Клуба обязуется соблюдать правила общественного порядка (вести себя культурно, уважительно относится к Членам Клуба и сотрудникам Клуба, не использовать в своей речи ненормативную лексику, не обращаться к Членам клуба и сотрудникам Клуба агрессивно, не доставлять неудобства посетителям Клуба и т.д.).
24. Члены Клуба могут совершать религиозные обряды на территории клуба только с разрешения администрации Клуба и в специально отведенных для этого местах. Администрация Клуба в праве запретить совершение религиозных обрядовых действий на территории Клуба.
25. После окончания тренировок Член Клуба обязан вернуть спортивный инвентарь (грифы, диски, гантели и т. д.) в специально отведенные места в надлежащем состоянии. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого ими инвентаря Клуба, а также за порчу любого имущества Клуба.
26. На территории Клуба услуги оказываются только сотрудниками Клуба. Проведение персональных тренировок и оказание других услуг Членами Клуба не разрешается. Использование помещений Клуба с целью извлечения доходов или иной выгоды запрещено.

“ESCALADA”

27. Клуб не несет никакой ответственности за травмы, причиненные клиенту или его со-посетителям в результате несоблюдения инструкций или рекомендаций.
28. Самостоятельные занятия, без тренера клуба, в зоне борцовского ковра и ринга, запрещены. Клуб не несет никакой ответственности за травмы, причиненные клиенту или его со-посетителям в результате несоблюдения данного правила.
29. Начиная заниматься контактными видами спорта (единоборства, игровые виды, танцы и т.д.) клиент осознает повышенные риски получения травмы и полностью берет на себя ответственность за свое здоровье. Клуб не несет никакой ответственности за травмы, причиненные клиенту или его со-посетителям.
30. Во время проведения групповых занятий в бассейне Клуб имеет право ограничить зону для плавания.
31. Для Членов Клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: персональные занятия, занятия в секциях и мини-группах. Дополнительные услуги оказываются на основании блока персональных тренировок, блока секционных занятий, блока занятий в мини-группе или по разовой оплате в соответствии с утвержденной стоимостью. Блок персональных тренировок- фиксированное количество занятий с персональным тренером. Блок секционных занятий и блок занятий в мини-группе -фиксированное количество посещений групповых, коммерческих классов с тренером с ограничением по количеству занимающихся и времени посещений. Срок действия блока на 4 занятия и на 8 занятий – 30дней. После окончания срока действия блока неиспользованные занятия аннулируются, стоимость неиспользованных занятий возврату не подлежит. Активация блока начинается со дня первой тренировки. Приобретенные дополнительные услуги можно использовать только в период действия Членства в Клубе. Условия и порядок приобретения/пользования дополнительными услугами Вы можете уточнить на рецепции Клуба.
32. Для использования дополнительных услуг необходимо заранее произвести запись и оплату на рецепции Клуба, на сайте Клуба или в мобильном приложении.
33. Член клуба имеет право отменить или перенести забронированную дополнительную услугу, либо услугу, включенную в Клубное членство, не позднее, чем за 12 (двенадцать) часов до времени начала ее оказания. В противном случае, возврат оплаченной суммы за дополнительные услуги не производится, а услуга, включенная в Клубное членство, считается использованной.
34. Для посещения групповой тренировки требуется обязательная предварительная запись, запись открыта за 48 часов до начала занятия. Перенос или отмена забронированной групповой тренировки осуществляется не позднее, чем за 1 час до ее начала. В противном случае, клуб оставляет за собой право ограничить возможность бронирования места на групповых тренировках на ближайшие 7 дней.
35. Член клуба не вправе требовать возврата полной или частичной стоимости дополнительных услуг в случае, если он не воспользовался предоставляемыми услугами в течение срока действия членства по причине, не связанной с действиями Клуба.
36. Стоимость дополнительных услуг и их длительность может быть изменена по усмотрению администрации клуба.
37. Член Клуба имеет право провести на территорию Клуба гостей (за дополнительную плату), при этом на гостя распространяется действие настоящих Правил. Член Клуба несет солидарную ответственность за соблюдение приглашенными им лицами настоящих Правил, а также за причиненный ущерб имуществу Клуба, в размере суммы причиненного ущерба. В случае невозможности исполнения гостем своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу Клуба, ответственность за причиненный ущерб несет Член Клуба в полном объеме.
38. Член Клуба не вправе находиться в помещениях Клуба, в которых предоставляются Услуги, не включенные в соответствующий вид доступа в Клуб.
39. Детям, не достигшим 14-ти лет, посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых, и находиться в бассейне после 21:00 не разрешается. С 14-ти лет допускается самостоятельное посещение бассейна и кардио-зоны. По достижению 16-летнего возраста ребенок имеет право посещать любые зоны клуба, в часы его работы самостоятельно.
40. Во время проведения клубных мероприятий Клуб имеет право ограничить зону, предназначенную для тренировок. Члены Клуба информируются заранее путем размещения объявлений непосредственно в Клубе и через уведомление в мобильном приложении менее чем за 24 часа до проведения мероприятий.
41. Члену Клуба запрещено осуществлять профессиональную кино- и фотосъемку в Клубе без письменного разрешения Клуба.
42. Члену Клуба запрещено самостоятельно пользоваться музыкальной и другой технической аппаратурой Клуба.
43. Все помещения Клуба и близлежащая территория являются зонами, свободными от курения. Члену Клуба запрещено приносить в Клуб продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво в помещениях Клуба. Члену Клуба запрещено находиться в Клубе в нетрезвом виде, принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
44. Члену Клуба не разрешается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.
45. Члену Клуба не разрешается размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба без письменного разрешения Клуба.
46. Члену Клуба не разрешается входить на территорию Клуба с домашними животными.
47. Члену Клуба, а также приглашенным им (и/или сопровождающие его) лицам запрещено проносить на территорию Клуба любое холодное и/или огнестрельное оружие.
48. Клуб вправе полностью или частично прекратить предоставление услуг при возникновении необходимости поддержания оборудования и помещений в надлежащем состоянии, без компенсации данного периода, на срок не более 4 (четырёх) суток, но не чаще 1 раза в месяц. Администрация Клуба не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими или муниципальными властями сезонных профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.
49. Администрация Клуба не несет ответственности, за вред, причиненный действиями (бездействиями) третьих лиц, а также, если причиной нанесения вреда, в том числе здоровью, стало нарушение правил посещения Фитнес-зон, правил посещения Бассейна, Сауны и Хамам, а также положений настоящих Правил. Администрация Клуба не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Члена клуба и травмами, явившимися результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в Клубе, в том числе занятий в тренажерном зале, бассейне, залах групповых программ и т.д. Член Клуба полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Член Клуба не вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Члену Клуба, как в течение срока действия клубного членства, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.
50. Возврат денежных средств за активированное, но неиспользованное Клубное членство производится согласно утвержденному положению о возврате денежных средств.
51. Клуб имеет право, в случае необходимости, в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила, о чем он уведомляет Члена Клуба на сайте Клуба и/или в мобильном приложении, и/или на информационных досках Клуба.

“ESCALADA”

52. При нарушениях Правил Клуба администрация оставляет за собой право расторгнуть договор без возвращения оплаты за неиспользованное по контракту время или отказать в продлении.
53. Запрещается портить, выносить с территории все имущество клуба – спортивные снаряды, полотенца, халаты, оборудование, средства личной гигиены и др.
54. Подарочные сертификаты на услуги Клуба действительны в течение 3х месяцев после покупки.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-ЗОН

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. С целью обеспечения Вашей безопасности и для профилактики травм, член клуба обязан пройти первоначальный инструктаж (стартовую персональную тренировку) в тренажерном зале.
2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
3. Во избежание получения травм необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки, информация о которых дается на первоначальном инструктаже. При необходимости следует обратиться за помощью к дежурному тренеру.
4. Посещение тренажерного зала разрешается только в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале. Обязательно наличие полотенца при использовании оборудования.
5. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.
6. Во избежание несчастных случаев детям, не достигшим 16 лет заниматься без тренера, в тренажерном зале и кроссфит зоне, запрещено. Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале, в рамках секции или в сопровождении персонального тренера.
7. Детям с 14-ти лет разрешается самостоятельное посещение кардио-зоны, после прохождения и первоначального инструктажа в кардио-зоне.
8. Заблаговременно (не позднее, чем за 12 часов) необходимо предупредить персонального тренера об отмене занятия. Если отмена не была произведена вовремя, услуга считается оказанной.
9. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.
10. Члены клуба должны пользоваться только услугами сотрудников Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба запрещено.
11. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены клуба несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.
12. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы). Самостоятельное устранение поломок запрещено.
13. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами клуба в нарушение требований тренеров клуба.
14. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.
15. Запрещается передвигать тренажеры.
16. Необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.
17. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса необходимо выполнять только под наблюдением тренеров Клуба.
18. Запрещено поднимать штангу без использования замков.
19. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
20. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
21. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**.
22. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую.
23. Не разрешается бросать штангу на пол.
24. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции. Необходимо возвращать это оборудование в специально отведенные места.
25. При использовании магнезии необходимо после пользования протереть за собой оборудование.
26. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.
27. Членам клуба не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж (стартовую персональную тренировку) в групповых программах.
2. Также советуем посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.
3. В случае отсутствия у Членов клуба уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий тренер клуба вправе не допустить Вас к занятиям.
4. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию.
5. Для посещения групповой тренировки требуется обязательная предварительная запись. Перенос или отмена забронированной групповой тренировки осуществляется не позднее, чем за 4 часа до ее начала. В противном случае, клуб оставляет за собой право ограничить возможность бронирования места на групповых тренировках на ближайшие 7 дней.
6. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании тренера, а также вносить изменения в расписание групповых занятий, включая их отмену или замену.
7. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, так как это опасно для Вашего здоровья.

“ESCALADA”

8. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Обязательно наличие полотенца, рекомендовано - бутылки с водой. Входить в зал для проведения групповых занятий со стаканчиками воды ЗАПРЕЩЕНО.
9. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи. Постарайтесь исключить разговоры во время групповых занятий.
10. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
11. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых программ
12. Просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.
13. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.
14. Запрещается посещение групповых занятий детям, не достигшим возраста 14 лет. Детям, не достигшим 16 лет запрещается посещения уроков высокой интенсивности. К урокам высокой интенсивности относятся: BodyPump, BodyCombat, Functional Training, Step 1, Step 2, THE TRIP.
15. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.
16. Занятия в платных мини-группах проходят только по предварительной оплате и подтверждению записи в мобильном приложении клуба.
17. Заблаговременно (не позднее, чем за 12 часов) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия. Если отмена не была произведена вовремя, занятие подлежит списанию.
18. Использование мобильных телефонов во время занятий не допускается
19. Занятия в уличной обуви ЗАПРЕЩЕНЫ
20. Членам клуба не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой
21. Члены клуба должны пользоваться только услугами сотрудников Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба не разрешается.
22. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба, Члены клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами клуба в нарушение требований и предписаний тренеров Клуба.
23. На групповые занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

1. Для безопасности и комфорта всех клиентов клуба, необходимо пройти инструктаж (вводную персональную тренировку) у тренеров водных программ.
2. Соблюдайте правила личной гигиены: обязательно принимайте душ до и после посещения бассейна, хаммама и сауны.
3. Посещение бассейна допускается только при наличии специальной шапочки для плавания, купального костюма и сменной обуви.
4. На территорию бассейна запрещено заходить в верхней или уличной одежде, обуви (включая бахилы).
5. Для предотвращения несчастных случаев дети от 3 до 14 лет могут плавать только в сопровождении взрослого, находящегося в воде вместе с ними.
6. Посещение детей с 3 до 14 лет возможно в рамках персональной тренировки или группового урока для данной возрастной группы под наблюдением тренера.
7. Запрещено посещать хаммам и финскую сауну без сопровождения родителя или тренера.
8. Запрещено использование водонапорных фонтанов детям до 16 лет.
9. Запрещено бегать по территории бассейна, прыгать в воду с бортиков без разрешения тренера.
10. Запрещено подавать ложные сигналы тревоги.
11. Использование специального оборудования для аквааэробики допускается только с разрешения тренера.
12. Запрещено бронировать места на занятия инвентарем.
13. Запрещено приносить в зону бассейна еду и напитки, жевать жевательную резинку.
14. Запрещается резервировать места в зоне отдыха, оставляя на хранение полотенце или другие личные вещи.
15. Разрешено использовать только короткие тренировочные ласты.
16. Использование инвентаря или бутылок из стекла запрещено.
17. Дети до 3-х лет в чашу большого бассейна не допускаются.
18. Дети с 14 лет, если они умеют держаться на воде, допускаются в чашу бассейна без сопровождения взрослого.
19. В целях безопасности, детям до 14 лет запрещается находиться на 1 и 2 плавательных дорожках, за исключением персональных тренировок с тренером и групповых уроков для данной возрастной группы.
20. Запрещено плавать на скоростной дорожке детям, а также взрослым медленным темпом, так как это может быть травмоопасно.
21. Запрещено плавать поперек дорожки, а также пересекать ее, не убедившись в безопасности передвижения.
22. Запрещено плавать по первой дорожке во время проведения групповых занятий.
23. При выборе плавательной дорожки обращайте внимание на навигационные таблички.
24. Дети, обучающиеся плаванию в группах, обязаны следовать командам тренера.
25. Запрещено висеть на разделителях дорожек.
26. Запрещено ходить в зоне бассейна босиком.
27. Запрещено громко включать свою музыку, слушать видео, разговаривать по телефону. Самостоятельно включать или использовать аудио и звуковые системы, колонки клуба для личных целей.
28. Запрещено проведение персональных тренировок и оказание других услуг клиентами клуба. На территории зоны бассейна услуги оказываются только сотрудниками клуба.
29. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.
30. Заблаговременно (не позднее 12 часов) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия. Иначе услуга будет считаться оказанной.
31. Запрещено посещать бассейн в состоянии алкогольного или любого иного опьянения.
32. В хаммаме запрещено использовать масла, а также поливать водой датчик подачи пара.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО БАССЕЙНА

1. На территории бассейна дети должны соблюдать общие правила, установленные в клубе.
2. Перед посещением бассейна дети обязаны принимать душ.
3. Нахождение родителей и детей в зоне детского бассейна разрешено только в сменной обуви и одежде.
4. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма и специальной сменной обуви.
5. Детям от 3 лет для посещения бассейна, обязательно наличие шапочки.
6. Детям с 2-х месяцев до 3-х лет для посещения бассейна необходим специальный плавательный подгузник.
7. Детский бассейн могут посещать дети с 2-х месяцев до 5 лет в сопровождении тренера и одного из родителей.

“ESCALADA”

8. Рекомендуется посещать бассейн не ранее, чем через час после приёма пищи.
9. Обязательно соблюдение правила санитарии и личной гигиены в зоне бассейна.
10. При движении по лестнице необходимо держаться за поручень, а ребенка держать за руку или нести ребенка на руках.
11. Запрещено бегать, прыгать на территории и на лестнице, и подавать ложные сигналы тревоги, кричать и громко разговаривать.
12. Запрещается самостоятельно посещать детский бассейн детям от 3-х до 14 лет. Посещение детского бассейна возможно исключительно с инструктором во время персональных или групповых тренировок согласно расписанию.
13. За загрязнение воды в детском бассейне оплачивается компенсация, согласно действующему прейскуранту клуба, поскольку приведение воды к санитарным нормам занимает до нескольких часов и посетители клуба теряют возможность пользования услугами детского бассейна на этот период.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В БАССЕЙНЕ

1. Во избежание травм рекомендуем Вам посещение групповых занятий в бассейне, соответствующих Вашему уровню физической подготовки.
2. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, тренер имеет право не допустить Вас, так как это опасно для Вашего здоровья.
3. Администрация клуба оставляет за собой право заменять заявленного тренера, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
4. Первая и вторая плавательные дорожки бассейна предназначены для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и групповых программ. Во время проведения групповых занятий и персональных тренировок зона может быть ограничена.
5. Заблаговременно (не позднее 12 часов) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия. Иначе услуга будет считаться оказанной.
6. Бережно относитесь к специализированному оборудованию и инвентарю, складывайте его после использования в отведенные места.
7. Запрещается бронировать места для занятий инвентарем.
8. Если Вы не можете посетить занятие, необходимо своевременно отменить запись в приложении.
9. Запрещается посещение взрослых групповых программ в бассейне детям в возрасте до 14 лет.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БОЙЦОВСКОГО КЛУБА

Посещение зоны единоборств допускается только при наличии соответствующей спортивной экипировки и обуви (кроссовки, борцовки, боксёрки и т. п.), которая не имеет пуговиц, молний и выступающих деталей, за исключением случаев, предусмотренных спецификой тренировочного процесса.

Тренировки без специальной спортивной обуви запрещены.

Некоторые виды спортивных покрытий позволяют заниматься босиком. Просим строго соблюдать данное требование и **заниматься без обуви на покрытии — татами!**

ВО ВРЕМЯ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК:

- Зона единоборств может использоваться для индивидуальных занятий в свободное от групповых тренировок и персональных занятий время. В ином случае посетитель должен освободить зону единоборств или зону ринга по просьбе сотрудника, проводящего групповой урок или персональную тренировку.
- Внимательно слушайте все указания и рекомендации инструктора во время тренировки. Инструктор, проводящий групповое занятие, вправе не пустить вас на тренировку, если она не соответствует вашему уровню подготовки.
- На тренировках по единоборствам допускается минимальный уровень травматизма, связанный со спецификой вида спорта.
- Посещение групповых и индивидуальных тренировок по единоборствам — это личная ответственность клиента за здоровье и возможный риск получения травм разной степени.
- По окончании тренировки необходимо убрать за собой спортивный инвентарь и прочее оборудование.

Просим соблюдать правила техники безопасности и порядок эксплуатации оборудования в зоне единоборств.

Обращаем ваше внимание на необходимость придерживаться гигиенических требований: избегайте использования сильных парфюмерных запахов и используйте полотенце для личной гигиены.

Рекомендуем приходить на занятия без украшений, таких как кольца, серьги, часы, цепочки и другие аксессуары, для вашей безопасности. Также просим избегать занятий с жевательной резинкой.

Для занятий в зоне единоборств член клуба обязан использовать только индивидуальные перчатки и средства защиты!

В ЗОНЕ ЕДИНОБОРСТВ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Бить ногами по груше в обуви;
2. Находиться в зале в верхней одежде или уличной обуви;
3. Выносить или перемещать напольное покрытие (татами, маты) за пределы зоны единоборств для тренировок в других зонах;
4. Оставлять в зале предметы личного пользования;
5. Самостоятельно включать или использовать аудио и звуковые системы, колонки клуба для личных целей;
6. Совершать действия, которые могут привести к порче оборудования;
7. Пользоваться услугами лиц, не являющихся сотрудниками клуба, что может привести к травмам и серьезным последствиям для здоровья;
8. Оставлять в зале посторонние предметы, проносить бьющиеся, режущие или колющие предметы;

На территории зоны единоборств услуги оказываются только сотрудниками клуба. Проведение персональных тренировок и оказание других услуг клиентами клуба не разрешается. Использование зоны единоборств с целью извлечения доходов или иной выгоды запрещено.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТУРЕЦКОЙ БАНИ И ФИНСКОЙ САУНЫ

1. Турецкая баня находится в рабочем состоянии с 06:00 до 00:00. Перерыв с 13:00-14:00
2. Сауны находятся в рабочем состоянии с 06:30 до 00:00.
3. Температура в турецкой бане составляет 45-55 С°.
4. Влажность в турецкой бане составляет 100%.
5. Пол и сиденья прогреваются изнутри до 38-42 С°.
6. Внимание! Подача пара осуществляется через два сопла, расположенные под сиденьями. Во избежание получения ожога от воздействия струи, не прислоняться к местам выхода пара.
7. Запрещается оставлять внутри турецкой и финской бани детей без присмотра родителей.
8. Внимание! Слишком долгое пребывание в парной вызывает повышение температуры тела – это может быть опасно для Вашего здоровья.
9. Максимальная температура в финской сауне составляет 100 С°
10. Запрещается плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы в сауне.
11. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью скамьи – это может вызвать сильные ожоги.
12. Не накрывать скамью посторонними предметами – это может привести к пожару.
13. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет турецкой бани и финской парной разрешено только в сопровождении взрослых.
14. Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ

1. Для работы солярия необходимо ввести код, полученный на рецепции, на пульте на стене. Находясь в кабинке солярия на пульте, нажать кнопку «Start» Сеанс загара от 1 минуты.
2. Изучите и следуйте инструкции по использованию солярия.
3. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.
4. Рекомендуемая продолжительность первого сеанса не более 3 мин.
5. Солярием могут пользоваться Члены клуба старше 15 лет.
6. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов.
7. Время между последующими сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.
8. Рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.
9. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не пропадают в течение короткого промежутка времени, проконсультируйтесь с врачом.
10. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикеры для защиты груди в солярии).

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА “ESCALADA” для детей

1. Детское клубное членство фитнес клуба «ESCALADA» (далее Клуб) рассчитано на детей от 3 до 13 лет.
2. Дети до 6 лет, посещающие фитнес-клуб, должны переодеваться в специально оборудованных детских раздевалках в случае, если пол ребенка отличается от пола сопровождающего. Для лиц, сопровождающих детей, в детской раздевалке оборудована раздевалка для взрослых.
3. Дети, достигшие 6-летнего возраста, обязаны пользоваться раздевалкой соответственно своему полу.
4. Членство в Клубе является персональным и не может быть передано или использовано другими лицами без предварительного переоформления, согласно установленным Клубом правилам.
5. На территории Клуба дети могут находиться только в сопровождении Законных представителей или их Доверенных лиц. Ответственность за нарушение ребенком правил посещения Клуба в период его пребывания в Клубе несут Законные представители или их Доверенные лица, сопровождающие ребенка.
6. Доверенное лицо – это физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое является Членом Клуба на основании контракта или не является Членом Клуба, которое на основании подаваемого письменного заявления от одного из родителей, уполномочено сопровождать ребенка во время нахождения в Клубе.
7. Сопровождение ребенка на территории Клуба Доверенным лицом (родственник/няня) возможно после подачи родителями заявления по установленной Клубом форме, оригинал которого должен передаваться администратору рецепции Клуба. Заверенная Клубом копия заявления является основанием для пропуска доверенного лица в Клуб. Доверенному лицу при отсутствии членства запрещено пользоваться какими-либо услугами Клуба.
8. Законные представители или Доверенное лицо несут персональную ответственность за детей на территории Клуба. Законные представители или Доверенное лицо не имеют права оставлять детей на территории Клуба без присмотра.
9. Дети до 14 лет могут перемещаться из одной зоны в другую только в сопровождении Законных представителей или Доверенного лица.
10. Законные представители и/или Доверенное лицо должны своевременно приводить Детей на групповые занятия и забирать их. Дети, опоздавшие более чем на 10 минут к началу проведения Детских групповых уроков, к участию не допускаются.
11. Доверенным лицам, не являющимся Членами клуба, запрещается находиться в помещениях Детского клуба и бассейна.
12. Посещение Законными представителями или Доверенными лицами детских групповых уроков, кроме уроков «родитель + ребёнок» не разрешается, исключая случаи посещения по специальному приглашению администрации клуба.
13. Дети младше 16 лет не могут самостоятельно заниматься в тренажерном зале.

“ESCALADA”

14. Дети с 14 лет допускаются до самостоятельных занятий в кардио-зоне и бассейне, только после прохождения первоначального инструктажа (стартовая персональная тренировка).
15. Для удобства детей просим одевать их в комфортную спортивную форму и обувь в соответствии с видом занятий.
16. Посещение сауны разрешается детям только в сопровождении родителей или их доверенных лиц, являющихся членами клуба.
17. Приносить продукты питания на территорию Клуба, кормить детей в раздевалках запрещено.
18. Во избежание инфицирования других детей, просим оставить ребенка дома в том случае, если:
 - ✓ У ребенка насморк, кашель, болит горло, повышена температура;
 - ✓ У ребенка имеются признаки диареи;
 - ✓ У ребенка инфекционное заболевание, сыпь;
 - ✓ У ребенка имеются ранки на теле.

При обнаружении перечисленных выше признаков заболевания и/или повреждения кожного покрова, администрация Клуба вправе не допустить ребенка в Клуб.

19. В целях обеспечения безопасности во время проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий работник Клуба вправе отстранить от участия в мероприятии ребенка, неадекватно реагирующего на команды работника Клуба, а также если он своим поведением может причинить вред себе, другим Членам клуба и/или имуществу Исполнителя.
20. За травмы, полученные ребенком в результате неисполнения им требований/рекомендаций/указаний работника Клуба, Исполнитель ответственности не несет.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ «ESCALADA»

1. Посещение детской комнаты возможно только для детей, являющихся Членами клуба.
2. Детская комната открыта с 10:00 до 21:00
3. В детскую комнату ребенка приводит Законный представитель/Доверенное лицо и отмечает время прибытия в журнале.
4. Клуб имеет право изменять часы работы Детской комнаты, о чем предупреждает клиентов Клуба за три дня до введения изменений.
5. Занятия с детьми проводятся по расписанию, установленному Клубом. Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании тренера.
6. Посещение ребёнком Детских групповых уроков, возможно только согласно его возрастной группе, что отображено в расписании детского клуба.
7. Время бесплатного пребывания ребенка Детской комнате не более 3х часов в день.
8. Во время пребывания ребенка в Детской комнате Законные представители/Доверенное лицо должны находиться в Клубе. В обязанности дежурного тренера не входит сопровождение ребенка до туалета, переодевание и помощь в различных гигиенических процедурах.
9. Законный представитель/Доверенное лицо обязан забрать ребенка из Детской комнаты до наступления времени окончания его работы.
10. В случае явного неадекватного поведения со стороны ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества) Клуб вправе требовать от родителей личного присутствия при посещении ребенком детского клуба либо расторгнуть договор в одностороннем порядке.
11. Приходить в Детскую комнату с жевательной резинкой, напитками и/или продуктами не разрешается. Чтобы покормить ребенка, Вы можете воспользоваться фитнес - баром.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫМ ЛАБИРИНТОМ

1. Игровые лабиринты являются частью Детской комнаты, могут состоять из нескольких уровней и включать в себя следующие элементы: батуты, горки, мягкие лестницы, трубы, сухой бассейн с шариками, груши и воздушные пушки, и т.д.
2. Игровые лабиринты предназначены для использования детьми в возрасте от 3 до 9 лет, ростом не более 130 см, не страдающими инфекционными, а также хроническими заболеваниями.
3. Для посещения лабиринта рекомендуется использовать специальные носки/гольфы или иные чулочно-носочные изделия с прорезиненной нескользящей подошвой.
4. Разрешается спускаться с горки только при отсутствии на ней кого-либо, а также если в зоне приземления с горки отсутствуют дети и взрослые, посторонние предметы.
5. Подниматься по лабиринту, спускаться в нем, спускаться с горки в лабиринте необходимо поочередно.
6. Проход в конце горок должен быть всегда свободным.
7. В лабиринте во избежание травм запрещается:
 - ✓ одновременно находится более чем 5 детям;
 - ✓ висеть на сетке, расплетать ее, пытаться по ней забраться наверх или спуститься вниз;
 - ✓ спускаться с горки стоя, сидя на корточках, вниз головой, лежа на спине, спускаться пешком/бегом, а также спускаться с горки нескольким детям одновременно;
 - ✓ подниматься вверх по горке;
 - ✓ находиться в верхней одежде и обуви;
 - ✓ находится с колющими, режущими, выступающими предметами, аксессуарами, а также тяжелыми и крупногабаритными предметами;
 - ✓ находится с продуктами питания, напитками, в т.ч конфетами, леденцами, жевательными резинками и т.п.;
 - ✓ взбираться на конструкции лабиринта по внешней стороне;
 - ✓ прыгать, толкаться, в том числе при спуске, подъемах внутри конструкции;
 - ✓ проносить и использовать игрушки;
 - ✓ грызть, рвать, царапать, протыкать, проламывать элементы лабиринта и шары в сухом бассейне конструкции;

“ESCALADA”

✓ бросать шары из сухого бассейна, конструкции, в том числе, друг в друга.

8. В целях обеспечения безопасности работник Клуба вправе удалить из лабиринта ребенка, причиняющего вред или неудобства себе, другим детям, вред лабиринту или иному имуществу Клуба.
9. Клуб не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью ребенка стало нарушение правил пользования лабиринтом и/или игровым оборудованием.