

Правила посещения бассейна фитнес клуба My Fitlab «Академия Льда»**Основанием для посещения бассейна является:**

Наличие абонеента, подтверждающего право самостоятельного посещения, или право посещения занятий в мини группах, или услуги/блока услуг «персональная тренировка в бассейне».

Режим работы бассейна: будни с 07.00 до 00.00, в выходные дни с 08.00 до 22.00.

В целях Вашей безопасности Клуб по внутреннему утвержденному графику может проводить на территории бассейна ремонтные работы, санитарные обработки, в том числе и внеплановые. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения данных работ.

Виды абонементов для самостоятельного посещения зоны бассейна для членов клуба, старше 16ти лет:

-«Посещение бассейна Академия Льда (8 посещений)» позволяет пользоваться зоной бассейна с 07.00 до 00.00 в будни и с 08.00 до 22.00 в выходные дни в течение 90 минут одновременно. Посещение возможно в любой день в течение одного месяца с даты начала абонеента, но не более 8 раз. Вход в зону бассейна строго до 22.30 по будням и до 20.30 в выходные дни.

-«Дневное Посещение бассейна Академия Льда (8 посещений)» позволяет пользоваться зоной бассейна с 07.00 до 17.00 в будни и с 08.00 до 22.00 в выходные дни в течение 90 минут одновременно. Посещение возможно в любой день в течение одного месяца с даты начала абонеента, но не более 8 раз. Вход в зону бассейна строго до 15.30 по будням и до 20.30 в выходные дни.

Виды абонементов для самостоятельного посещения зоны бассейна для членов клуба от 6ти до 16ти лет (Детские абонементы):

-«Посещение бассейна Академия Льда (1 месяц) Детский абонемент» позволяет пользоваться зоной бассейна с 07.00 до 00.00 в будни и с 08.00 до 22.00 в выходные дни в течение 90 минут одновременно. Посещение возможно в любой день в течение одного месяца с даты начала абонеента. Вход в зону бассейна строго до 22.30 по будням и до 20.30 в выходные дни. Посещение зоны бассейна допускается только в сопровождении родителя или законного представителя ребенка.

-«Посещение бассейна Академия Льда (8 посещений) Детский абонемент» позволяет пользоваться зоной бассейна с 07.00 до 00.00 в будни и с 08.00 до 22.00 в выходные дни в течение 90 минут одновременно. Посещение возможно в любой день в течение одного месяца с даты начала абонеента, но не более 8 раз. Вход в зону бассейна строго до 22.30 по будням и до 20.30 в выходные дни. Посещение зоны бассейна допускается только в сопровождении родителя или законного представителя ребенка.

-«Дневное Посещение бассейна Академия Льда (8 посещений)» позволяет пользоваться зоной бассейна с 07.00 до 17.00 в будни и с 08.00 до 22.00 в выходные дни в течение 90 минут одновременно. Посещение возможно в любой день в течение 1 месяца с даты начала абонеента, но не более 8 раз. Вход в зону бассейна строго до 15.30 по будням и до 20.30 в выходные дни. Посещение зоны бассейна допускается только в сопровождении родителя или законного представителя ребенка.

Правила посещения и пользования зоной бассейна:

- Перед первым посещением бассейна рекомендуем пройти первичное My Fitlab тестирование в бассейне. Во избежание травм, следует соблюдать, полученные в ходе тестирования, рекомендации тренера по времени и интенсивности самостоятельных занятий в бассейне и/или посещать только те занятия в мини группах, которые соответствуют вашему уровню подготовки.
- Перед занятием в бассейне, необходимо принять душ с мылом и без купального костюма.
- Перед использованием бассейна не допускается втирать в кожу различные кремы/мази/масла.
- Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, средств личной гигиены и специальной сменной обуви.
- Передвижения в зоне бассейна должны быть осторожными, во избежание падения на скользком полу.
- Перед спуском в чашу бассейна необходимо снять обувь.
- Для спуска в чашу бассейна необходимо пользоваться лестницей. Спуск производить не спеша, держась за перила.
- Плавание в бассейне допускается только в специальной шапочке для плавания.
- Согласно общепринятым нормам поведения в воде, пловцы должны придерживаться правой стороны. В ходе движения по дорожке, обгонять впереди плывущих нужно с левой стороны.
- Отдыхать посетителям бассейна между заплывами возможно в углах чаши бассейна, это позволяет не создавать преград для людей, которые движутся по дорожкам, осуществляют повороты.
- Необходимо бережно пользоваться оборудованием в зоне бассейна. За порчу оборудования взимается плата в размере его стоимости, а также расходов по закупке и установке. Использовать специальное оборудование допускается только с разрешения тренера
- Во время проведения занятий в мини группах, зона свободного плавания может быть ограничена.
- При возникновении внештатных или аварийных ситуациях посетители бассейна обязаны беспрекословно выполнять указания инструктора, медицинского персонала.
- Посетители зоны бассейна несут личную ответственность за состояние своего здоровья во время ее посещения.

Особые правила посещения и пользования зоной бассейна детьми:

- По нормам СанПиН, температура воздуха и воды, которая поддерживается в чашах общественных бассейнов, а также их глубина, не подходят для купания детей в возрасте до 3х лет.
- Детям дошкольного и младшего школьного возраста (до 11 лет) необходима справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз.
- Во избежание несчастных случаев, детям с 3х до 16ти лет разрешается находиться на территории бассейна, только в сопровождении взрослого, под его постоянным наблюдением и контролем (родитель, или законный представитель ребенка, или персональный тренер).

ООО «Майфитлаб Академия Льда», ИНН 9718137537, КПП 771801001, ОГРН 1197746313720
107370, г. Москва, Бульвар Маршала Рокоссовского, дом 6, корпус 1
+7 (499) 9387408 • info@fitlab-studio.ru • www.fitlab-studio.ru

- Дети с 3х лет допускаются к Персональным тренировкам в бассейне с тренером (родители или законные представители детей в возрасте от 3х до 12ти лет обязаны находиться на территории клуба в момент проведения персональной тренировки), а безопасность ребенка обеспечивает тренер. Ребенок должен беспрекословно подчиняться командам и распоряжениям тренера. При систематических нарушениях дисциплины несовершеннолетний может быть отстранен от посещения бассейна, без компенсации стоимости абонемента.
- Правила посещения бассейна, требуют предъявления документов, которые подтверждают достижение ребенком нужного возраста.
- Ответственность за здоровье и жизнь несовершеннолетнего ребенка полностью лежит на сопровождающем его человеке.
- Переодевать девочек, старше 4х летнего возраста, в мужской раздевалке запрещено.
- Переодевать мальчиков, старше 4х летнего возраста, в женской раздевалке запрещено.
- Дети допускаются к самостоятельному посещению тренировок в мини группах в бассейне с 14ти лет.

В зоне бассейна запрещается:

- находиться в уличной одежде и обуви;
- пользоваться бассейном в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики, нарушать нормы поведения в общественных местах, установленных Законодательством Российской Федерации;
- вносить в бассейн или ставить на бортик стеклянную посуду и стеклянные предметы (в том числе и маски для подводного плавания);
- прыгать в бассейн с бортиков без разрешения инструктора;
- бегать, играть или толкать других посетителей бассейна;
- плавать в ластах;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- самостоятельно настраивать, включать или выключать аудио-систему.

Правила посещения и техника безопасности при использовании сауны/ хамама:

Обратите внимание: температура в сауне поддерживается на уровне 80-100 градусов, влажность составляет 10-15%. Температура в хамаме поддерживается на уровне 40-60 градусов, влажность составляет 100%.

Режим работы сауны и хамама: с 07.00 до 24.00 по будням. С 08.00 до 22.00 по выходным дням.

Общие правила посещения сауны и хамама:

- Каждый посетитель сам несет ответственность за состояние своего здоровья во время посещения сауны/хамама.
- Категорически недопустимо самостоятельно включать-выключать, а также регулировать температуру сауны/хамама.
- Детям до 14ти лет в сауне и хамаме находиться запрещено. Дети с 14ти до 16ти лет должны находиться в сауне/хамаме под присмотром взрослых.
- Передвижения в сауне/хамаме должны быть осторожными, во избежание падений и травм.
- Дверь в сауну/хамам должны быть закрыта.
- Не рекомендуется принимать пищу за 1-1,5 до посещения сауны/хамама
- Перед посещением сауны/хамама необходимо принять душ и вытереть тело насухо. Нельзя мочить голову перед заходом в горячее помещение, чтобы не вызвать перегрева головы. Пользуйтесь специальными шапочками или полотенцем для предупреждения возможного теплового удара.
- После посещения сауны/хамама необходимо принять душ перед спуском в бассейн
- Обувь при посещении сауны/хамама не надевают.
- Запрещено находиться в сауне/хамаме в обнаженном виде.
- Перед посещением сауны/хамама следует снять контактные линзы, украшения, часы.
- Запрещено использовать любые мази, кремы, мед, соль, ароматические, масла, скрабы и т.д.
- Запрещено пользоваться вениками и брать с собой пластиковые стаканы.
- Запрещено чем-либо поливать камни (вода, алкоголь, ароматические смеси и т.д) и бросать на них какие-либо предметы, во избежание возгорания и неприятного запаха в сауне и поливать водой температурный датчик в хамаме.

Ограничения использования сауны и хамама:

- не рекомендуется посещать сауну/хамам во время острых/хронических заболеваний, а также при повышенной температуре тела.
- не рекомендуется посещение сауны/хамама людям, плохо переносящим высокий температурный режим.
- Запрещено посещать сауну/хамам при эпилепсии, туберкулезе и перенесенном остром инфаркте миокарда. – Рекомендуется отказаться от посещения сауны/хамама при наличии острой бронхиальной астмы, людям, страдающим гипертонией, онкологическими заболеваниями. Варикозным расширением вен.
- Противопоказано посещать сауну/хамам людям с катарактой, воспалением щитовидной железы или почек.

Перечень данных правил обязателен для ознакомления перед посещением зоны бассейна и является неотъемлемой частью «правил посещения фитнес-клуба My Fitlab»