

## ОФЕРТА (Договор)

В соответствии со статьей 437 Гражданского кодекса РФ данный документ, адресованный любому физическому лицу, далее именуемому «Акцептант», является предложением ООО «БСМ» в лице генерального директора Щелкова Андрея Николаевича, действующего на основании Устава, на условиях настоящей оферты (далее по тексту - Оферта).

### ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ:

Акцептант – физическое лицо, осуществляющее акцепт Оферты.

Сайт – информационный веб-ресурс, размещенный в сети Интернет по сетевому адресу: <https://marjavillas.ru>

Комплекс – СПА-комплекс, расположен: Ленинградская область, Приозерский район, Петровское сельское поселение, территория Ягодная вилла, здание 1

Основные услуги – услуги населению по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий, предоставляемые Посетителю в виде возможности пользования помещениями Комплекса: фитнес студией, бассейном, сауной, хамам в том числе с правом пользования имеющимся спортивным оборудованием (инвентарем, снарядами, снаряжением, экипировкой) в соответствии с назначением Помещений и оборудования и с соблюдением установленных особенностей использования в пределах помещений (территории) Комплекса. Обеспечение помещением для переодевания (раздевалкой), шкафом для оставления вещей, душем, феном и проч. Не является существенным при оказании основных услуг.

Основные виды услуг Комплекса:

- сеанс в СПА-зоне;
- персональная групповая тренировка в бассейне;
- групповая тренировка в бассейне (по расписанию);
- групповая тренировка в фитнес студии;
- персональная тренировка в фитнес студии;
- посещение фитнес студии (самостоятельные тренировки).

Сопутствующие услуги – все иные физкультурно-оздоровительные услуги, не входящие в состав Основных услуг, оказываемые Посетителю Комплекса и оплачиваемые по цене, указанной в Прайс-листе или иной оферте Комплекса.

Пакет услуг – набор Основных услуг, Сопутствующих и/или Дополнительных услуг (если предусмотрены Пакетом услуг), неотделимых друг от друга, сгруппированных по усмотрению Комплекса в зависимости от продолжительности, порядка предоставления, особенностей предоставления, режима, состава и т.п. Продолжительность предоставления Сопутствующих услуг, включенных в Пакет услуг, может отличаться от продолжительности предоставления Основных услуг.

Посетитель – физическое лицо в возрасте 0(ноля) лет и старше, принявшее условия Правил Комплекса и обладающее правами на предоставление ему услуг в соответствии с выбранным Пакетом услуг (в том числе на разовое посещение Комплекса в порядке разового сеанса) и условиями Договора в результате акцепта, совершенного самим Посетителем и/или его законным представителем и/или иным акцептантом или физическое лицо старше 18 лет, принявшее условия Правил Комплекса и обладающее правами на предоставление ему услуг в соответствии с Договором сопровождения в результате акцепта, совершенного самим Посетителем и/или иным акцептантом.

Дополнительные услуги – все иные услуги, не входящие в состав Основных и Сопутствующих услуг, оплачиваемые Посетителем по ценам, указанным в Прайс-листе или иной оферте Комплекса.

Средство идентификации – это браслет с порядковым номером и определенного цвета, позволяющий идентифицировать Посетителя, по приобретенным услугам: фитнес или СПА-зона.

### 1. Предмет договора

1.1. Комплекс обязуется предоставить Пакет услуг Посетителю и/или Посетителям, а Акцептант обязуется оплатить Пакет услуг.

1.2. В своей деятельности и при оказании услуг Комплекс руководствуется действующим законодательством, обязательными к исполнению актами федеральных актов государственной власти, актами органов власти субъекта Российской Федерации, актами органов местного самоуправления, а также

действующими нормами и правилами, регулирующими порядок и объем оказываемых услуг.

1.3. Стоимость и порядок оплаты Пакета услуг доводятся до сведений при оформлении непосредственно в Комплексе, на Сайте, через платежный терминал.

1.4. Пакет услуг предоставляется по адресу фактического нахождения Комплекса.

1.5. Услуги, не включенные в Пакет услуг, оплачиваются по цене, указанной в прайс-листе Комплекса.

1.6. Правовыми актами государственных органов оказание услуг или пользование оборудованием Комплекса может быть ограничено или приостановлено. В таком случае услуги оказываются Комплексом в пределах действующего ограничения или приостанавливаются.

1.7. В случае, указанном в п.1.6 настоящей Оферты услуги считаются надлежащим образом оказанными.

1.8. В случае противоречия между положениями настоящей оферты и правилами Комплекса, настоящая оферта имеет большую юридическую силу.

## **2. Права, обязанности и ответственность Сторон**

2.1. Комплекс обязуется предоставлять Пакет услуг в соответствии с Правилами Комплекса, которые являются неотъемлемой частью настоящего Договора, находятся в открытом доступе в Комплексе, на Сайте. Настоящим устанавливается, что предложением Исполнителя об изменении/дополнении Правил Комплекса является доведение до Посетителей сведений об изменении/дополнении Правил Комплекса и опубликование текста таких изменений/дополнений на Сайте и непосредственно в Комплексе. Принятием

предложения об изменении/дополнении Правил Комплекса являются конклюдентные действия Посетителя в форме потребления услуг Исполнителя на новых условиях, после вступления изменений в силу. Права и обязанности Исполнителя по Договору могут быть переданы другому исполнителю. Предварительное согласие Посетителя при передаче прав и обязанностей Исполнителя другому исполнителю не требуется.

2.2. Посетитель обязуется соблюдать Правила Комплекса, условия настоящей Оферты и выполнять требования государственных и муниципальных органов при оказании услуг, а также выполнять обязательные требования действующих нормативных актов, касающихся получаемых услуг. Соблюдение настоящей Оферты и Правил Комплекса является обязательным условием для возможности оказания услуг.

2.3. Нарушение условий настоящей Оферты и /или Правил Комплекса Посетителем влечет невозможность оказания Основных, Сопутствующих и/или Дополнительных услуг и может привести к приостановке или к отказу в их оказании, а в случае не устранения нарушений – к расторжению Договора.

2.4. Если Пакетом услуг предусмотрен подарочный период посещения, подарочные визиты, подарочный период посещения с визитами и т.п., то Посетитель имеет право воспользоваться им только по окончании основного (неподарочного) периода оказания услуг. Подарочный период посещения и визиты не учитываются при расчете суммы возврата при досрочном прекращении Договора.

2.5. Если начало периода предоставления Пакета услуг установлено «с момента открытия Комплекса», Стороны договорились и согласны понимать в качестве такого момента начало функционирования основных зон, т.е. зон, которые позволяют Посетителю получать основные спортивные услуги, Комплекса,

в т.ч. зоны бассейна. Момент начала функционирования Комплекса определяется датой, указанной в соответствующем сообщении на Сайте.

## **3. Ответственность сторон**

3.1. Стороны несут ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств по настоящему Договору в соответствии с действующим законодательством.

3.2. Стороны освобождаются от ответственности в случае возникновения форс-мажорных обстоятельств (беспорядки, стихийные бедствия, взрывы, пожары, забастовки, действия властей, законные или незаконные, перерывы в обеспечении коммунальными услугами со стороны ресурсоснабжающих организаций и т.п.). Сторона, у которой возникли такие обстоятельства, должна в десятидневный срок и любым доступным способом (путем размещения на Сайте, с

помощью сообщения в СМИ, смс-рассылкой или рассылкой по адресам электронной почты и т.п.) оповестить о таких обстоятельствах другую Сторону.

#### 4. Заключительные положения

4.1. Окончание срока действия Договора определяется Пакетом услуг.

4.2. Комплекс обрабатывает персональные данные Посетителя и Акцептанта в соответствии с положениями подпункта 5 пункта 1 статьи 6 Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

4.3. Посетитель и Акцептант дают согласие на обработку персональных данных Комплексом и партнерами Комплекса – поставщиками дисконтных программ. Посетитель и Акцептант дают согласие на хранение и обработку Комплексом и партнерами Комплекса сведений, персональных данных и информации, полученной Комплексом и партнерами Комплекса в процессе использования Посетителем Личного счета в течение десяти лет после окончания действия Договора.

4.4. Посетитель согласен, что все извещения о ходе исполнения Договора, оказания Основных, Сопутствующих и Дополнительных услуг будут осуществляться Комплексом следующими способами информирования - размещение информации на Сайте, на Информационных стендах в Комплексе, рассылка смс-сообщений и сообщений через мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram) на номера мобильных телефонов Посетителей, звонки на номера мобильных телефонов Посетителей, направление сообщений по электронной почте Посетителей, размещение сообщений в Официальном сообществе в ВКонтакте <https://vk.com/marjavillasspa>. Для целей информирования Исполнитель использует номера мобильных телефонов и адреса электронной почты Посетителей, сообщенные последними при заключении Договоров. При этом выбор конкретного способа информирования Исполнитель делает по своему усмотрению. Информирование Посетителей может осуществляться одним или сразу несколькими из вышеперечисленных способов – по выбору Исполнителя. Посетитель обязан самостоятельно знакомиться с информацией, размещаемой на Сайте и в Официальном сообществе. Исполнитель не несет ответственности за неполучение Посетителем информации, если она была своевременно размещена Исполнителем одним из указанных выше способов. Посетитель может самостоятельно получить информацию, позвонив по телефону Комплекса +7(812) 5656-444 в рабочие дни с 10:00 до 18:00. В случае изменения номера мобильного телефона и/или адреса электронной почты, Посетитель/иной акцептант обязуется незамедлительно устно и не позднее 3 (Трех) календарных дней с момента такого изменения письменно путем оставления заявления в Отделе продаж Комплекса.

4.5. Посетитель дает согласие на получение сообщений уведомительного и рекламного характера, не касающихся хода исполнения Договора с Исполнителем, оказания Основных, Сопутствующих и Дополнительных услуг, на номер мобильного телефона и адрес электронной почты, указанные при заключении Договора, а также по адресам контактов, размещенных им в сети Интернет (в том числе, но не ограничиваясь, персональными страницами в социальных сетях). Посетитель вправе отозвать данное согласие и отказаться от получения сообщений через Личный кабинет.

4.6. Стороны договорились и согласны, что Комплекс осуществляет идентификацию личности Посетителя средством идентификации и привязанному к средству идентификации фотоизображению. Посетитель

обязуется по первому требованию предоставить свое фотоизображение, соответствующее критериям, указанным в Правилах Комплекса, либо пройти фотографирование в отделе продаж Комплекса. Комплекс оставляет за собой право отказать во входе Посетителю, идентификация личности которого невозможна или затруднена. Посетитель разрешает использовать его изображение и/или видеоизображение путем включения в изображения и/или аудиовизуальные произведения, создаваемые Комплексами, которые могут быть обнародованы и/или использованы на Сайте (в том числе в онлайн-трансляциях Комплекса), в официальных группах (сообществах и т.п.) социальных сетей в Интернет (ВКонтакте: <https://vk.com/marjavillasspa>), партнерами Комплекса.

4.7. Если Посетитель, которому, согласно Договору, должны предоставляться услуги, не воспользовался имеющимся правом по Договору, услуги считаются предоставленными в надлежащем качестве и объеме (т.е. независимо от фактического посещения Комплекса Посетителем).

4.8. Отношения, не урегулированные Договором, регулируются в соответствии с действующим законодательством РФ.

## АКЦЕПТ ОФЕРТЫ

I. Акцептант совершает акцепт добровольно. Акцептант понимает содержание Оферты, полностью и безоговорочно принимает все ее условия без каких-либо изъятий и/или ограничений, что равносильно заключению письменного договора (п.3 ст. 434 ГК РФ).

II. Акцептант производит акцепт Оферты путем: выбора Пакета услуг, предоставления достоверных персональных данных (ФИО, дата рождения, пол, контактный телефон, адрес проживания, данные документа удостоверяющего личность) о Посетителе и других Посетителях (если их наличие предусмотрено Пакетом Услуг), внесения оплаты в размере, достаточном для осуществления акцепта (например, внесение оплаты в размере 100 % от стоимости Услуг или в другом размере, в зависимости от конкретного предложения) любым способом, доступным на момент оформления договора (непосредственно в Комплексе, на Сайте, через платежный терминал).

III. Акцептом, совершенным в пользу третьего физического лица, признается акцепт, при котором плательщик и лицо, сведения о котором, как о Посетителе, предоставлены при совершении акцепта (непосредственно в Комплексе, на Сайте, через платежный терминал), являются разными физическими лицами. Акцепт в пользу третьего физического лица (заключение договора в пользу третьего физического лица), может быть совершен для Услуг, предоставляемых на условиях 100% предоплаты.

IV. Акцептант не имеет права расторгнуть заключенный в пользу третьего физического лица договор, без согласия такого третьего лица, если оно выразило желание воспользоваться предоставляемыми по договору Услугами (п.2 ст. 430 ГК РФ).

V. Акцептант несет ответственность за достоверность сведений (персональных данных), указанных им при совершении акцепта.

Приложение №1 к Договору: Правила СПА-комплекса Marja villas & spa и перечень медицинских противопоказаний.

Приложение №2 к Договору: Анкета Гостя

### РЕКВИЗИТЫ:

ООО «БСМ»

Юридический адрес: 197374, г. Санкт-Петербург,

вн. тер. г. муниципальный округ №65,

ул. Мебельная, д.12, к.1, литера Б, пом.3-Н, ком.209

ИНН 7810421377

КПП 781401001

Банковские реквизиты:

р/сч 40702810520020005801

Банк: ПЕТЕРБУРГСКИЙ ФИЛИАЛ

АО ЮНИКРЕДИТ БАНКА Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Корр/сч 30101810800000000858

БИК 04403085

**1. ПРАВИЛА СПА-КОМПЛЕКСА MARJA VILLAS & SPA И ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ:**

- 1.1. Режим работы СПА-комплекса: ежедневно с 10.00 до 22.00 часов, включая выходные и праздничные дни.
- 1.2. Режим работы СПА-зоны (бассейны, хамам, сауна) разделено на сеансы, по 2 часа, с перерывом между сеансами, по 30 минут.
- 1.3. Необходимо заранее бронировать время посещения СПА-зоны и записываться на тренировки в отделе бронирования, у администратора СПА-зоны.
- 1.4. Режим работы Фитнес студии с 10.00 до 22.00, перерывы с 13.00 до 14.00 и с 18.30 до 19.30 Во время проведения групповых программ доступ в фитнес студию ограничен.
- 1.5. Вход в СПА-комплекс прекращается за час до его закрытия, в 21.00
- 1.6. За 10 минут до времени окончания работы СПА-комплекса, Гостю необходимо прекратить все занятия, покинуть спортивные зоны СПА-комплекса, сауну, хамам, душевую комнату, кафе и подготовиться к выходу из СПА-комплекса.
- 1.7. За несвоевременный выход из СПА-комплекса по приобретенному тарифу, за выход после окончания времени работы СПА-комплекса, администрация вправе выставить счет за пребывание в СПА-комплексе сверх установленного времени работы СПА-комплекса.
- 1.8. Администрация вправе менять режим работы комплекса в одностороннем порядке, предварительно уведомив Гостей посредством обновления информации на сайте. Абонемент или разовое посещение в СПА-комплексе автоматически активируется по истечении одного календарного месяца с момента оплаты услуги по договору или с момента первого посещения СПА-комплекса, в зависимости от того, какое из условий наступит ранее.
- 1.9. Каждому гостю при оплате сеанса в СПА-зоне или Фитнес студии выдается браслет определенного цвета. Для привязки данных в системе к браслету, СПА-комплексу требуется предоставление персональных данных, согласие на предоставление Гость дает, соглашаясь с условиями договора оферты.
- 1.10. В СПА-комплексе действует система электронного доступа в шкафчики, которые открываются и закрываются с помощью браслета. В случае утери браслета, номера от гардероба или халата, взимается оплата согласно прейскуранту. В период нахождения в СПА-комплексе личные вещи и одежда Гостя должны храниться в шкафах. Вход в залы СПА-комплекса со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками запрещен. За сохранность вещей администрация СПА-комплекса ответственности не несет.
- 1.11. Забытые вещи хранятся в СПА-комплексе в течение 6 месяцев.
- 1.12. Для Гостей за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги СПА-комплекса, не входящие в стоимость сеанса: персональные и групповые тренировки. Для использования дополнительных услуг необходимо заранее забронировать услугу и время, позвонив в отдел бронирования и размещения или администратору СПА-комплекса, по приходу в СПА-комплекс произвести оплату на стойке администратора.
- 1.13. Перенос или отмена забронированной услуги возможны не позднее, чем за 3 часа до ее начала. При переносе или отмене забронированной услуги менее, чем за 3 часа, администрация оставляет за собой право списать стоимость услуги с депозитного счета.
- 1.14. Оплата за дополнительные услуги производится до их оказания в наличной и безналичной форме (в рублях).
- 1.15. Срок действия скидок в блоках персональных тренировок лимитирован, при его истечении услуга блокируется, дальнейшее оказание услуг пакета прекращается без полного или соразмерного возмещения оплаченных средств.
- 1.16. Срок действия пакетов тренировок ограничен: 5 тренировок - 35 дней, 10 тренировок - 75 дней. По истечении срока действия пакета тренировок, услуга блокируется.
- 1.17. Оплата за услуги может быть произведена только на кассе СПА-комплекса или в Службе приема и размещения.



1.18. Стоимость дополнительных услуг, а также их продолжительность, может быть изменена по усмотрению администрации СПА-комплекса. В случае разногласий с уже приобретенным абонементом решается путем переговоров с Гостем.

1.19. при покупке сеанса или тренировок в СПА-комплексе Гость обязуется пройти инструктаж по технике безопасности. Все риски причинения вреда своему здоровью в процессе самостоятельных занятий Гость принимает на себя. Во избежание травм и нанесения ущерба здоровью, рекомендуем Вам посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие Вашему уровню подготовки.

1.20. Гость СПА-комплекса должен проинформировать тренера об имеющихся ограничениях на физкультурно-оздоровительные занятия до начала оказания услуг, либо незамедлительно после выявления таковых, с целью получения рекомендации на занятия с учетом имеющихся ограничений.

1.21. Для тренировок в СПА-комплексе необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду и обувь. В верхней одежде и уличной обуви находиться в помещениях СПА-комплекса, предназначенных для спортивных занятий, не разрешается. Во время проведения групповых программ в Фитнес студии, зона, предназначенная для тренировок (включая зону свободных весов / кардио - зону), ограничена.

1.22. СПА-комплекс оставляет за собой право в течение года полностью закрываться для проведения технических и иных мероприятий (не более 10 дней в году). Дни такого закрытия не компенсируются.

1.23. СПА-комплекс оставляет за собой право в течение года полностью закрывать зону бассейна для проведения ремонтных и профилактических работ с оборудованием, чашей и помещениями бассейна (не более 30 (тридцати) дней в году). Дни такого закрытия не компенсируются.

1.24. Гости СПА-комплекса вправе пользоваться перечнем услуг СПА-комплекса в соответствии с видом абонемента, определенным приложением к Договору.

1.25. Гости СПА-комплекса должны соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях СПА-комплекса, а именно: в сауне присаживаться на полотенце; поливать сиденье хаммама водой перед тем, как присесть на него; принимать душ перед входом в бассейн и перед заходом в хаммам; после хаммама принимать душ, если снова планируете заходить в бассейн; в душевых кабинах, находящихся в термальной зоне, запрещено использование мыльных средств (гели для душа, шампуни, мыло); в душевых комнатах запрещено использование кремов, средств для пилинга, масел и т.п. косметических средств, запрещено проводить гигиенические интимные процедуры.

1.26. Во избежание несчастных случаев, при посещении саун Гостям запрещено: полив водой теплоносителей, камней на теплоносителях и термодатчиков; использование ароматических масел и иных косметических средств в сауне (в том числе маски для лица, скрабы) - они могут вызывать аллергическую реакцию у другихGuestей.

1.27. Гостям не разрешается: приносить и употреблять в СПА-комплексе продукты питания, напитки, спортивные добавки, медикаменты; принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках; проводить праздничные встречи без согласования с администрацией; приносить и хранить в СПА-комплексе оружие любого вида, взрывоопасные, пожароопасные и отравляющие предметы и средства, спиртные напитки и наркотические средства; находиться в СПА-комплексе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; приносить и распивать спиртные напитки, принимать наркотические средства; курить в помещениях и на территории СПА-комплекса, в т. ч. электронных сигарет/испарителей; входить на территорию, предназначенную для служебного пользования; вмешиваться в работу технических систем СПА-комплекса; самостоятельно использовать музыкальную и другую специализированную аппаратуру, а также использовать собственные Bluetooth колонки (и другие усилители звука). Нахождение животных, птиц, рептилий, насекомых и т.д. в СПА-комплексе не допускается.

1.28. После окончания тренировки необходимо вернуть использованное оборудование и спортивный инвентарь в специально отведенные места. Гости несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого ими инвентаря СПА-комплекса, а также за порчу любого имущества СПА-комплекса.

1.29. Гости СПА-комплекса на его территории могут пользоваться услугами только инструкторов и тренеров СПА-комплекса. Проведение персональных тренировок Гостями не

разрешается. Использование помещений СПА-комплекса его Гостями с целью извлечения доходов или иной выгоды запрещено.

1.30. Кино, видео и фотосъемка в СПА-комплексе разрешена только с согласования администрации СПА-комплекса. Запрещено использовать изображения символики (логотипа) СПА-комплекса, видео и фотоматериалов в рекламных, коммерческих целях без разрешения администрации СПА-комплекса.

1.31. В случае необходимости администрация СПА-комплекса может ввести дополнительные, не предусмотренные настоящим Договором, правила СПА-комплекса, о чём Гость СПА-комплекса информируется при посещении СПА-комплекса. Администрация СПА-комплекса не несет ответственности, за вред, причиненный действиями (бездействиями) третьих лиц, а также, если причиной нанесения вреда, в том числе здоровью, стало нарушение правил пользования тренажерами, правил безопасности на воде, а также положений настоящих Правил. Администрация СПА-комплекса не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Гостя и травмами, явившимися результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в СПА-комплексе, в том числе занятий в фитнес студии, бассейне и т.д. Гость полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих СПА-комплекс вместе с ним. Гость не вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Гостю, как в течение срока действия абонеента или услуги, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.

1.32. Гость не вправе требовать возврата полной или частичной стоимости услуг в случае, если он не воспользуется предоставляемыми услугами в течение срока действия абонеента по причине, не связанной с виновными действиями СПА-комплекса. После истечения срока действия абонеента обязательства СПА-комплекса прекращаются

1.33. По заявлению Гостя Исполнитель приостанавливает оказание Услуг на условиях и на срок, определенный видом абонеента («заморозка абонеента») не менее 7 дней, предоставление Услуг возобновляется по истечению указанного в заявлении срока. В случае приостановки оказания Услуг срок действия абонеента автоматически пролонгируется на срок приостановки оказания Услуг. Срок предоставления заморозки не может превышать количества оставшихся дней по абонеенту.

1.34. Администрация СПА-комплекса не несет ответственности перед Гостем за приостановку или прекращение работы СПА-комплекса, обусловленных действием обстоятельств непреодолимой силы, т.е. чрезвычайных и непредотвратимых при данных условиях обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон и которые нельзя предвидеть или избежать (объявленная/фактическая война/гражданские волнения/террористические акты/эпидемии/блокада/пожары/землетрясения/наводнения и другие природные стихийные бедствия, а также издание актов государственных органов и прочие явления форс-мажорного характера).

1.35. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, СПА-комплекс ответственности не несёт.

1.36. Правила СПА-комплекса и текущие административные объявления, вывешенные в СПА-комплексе в общедоступных местах и на всеобщее обозрение, обязательны для соблюдения наряду с данными правилами.

1.37. Администрация СПА-комплекса рекомендует воздержаться от посещения сауны, хаммама, бассейна:

- беременным женщинам;
- лицам с кардиостимуляторами и заболеваниями сердца;
- лицам с повышенной чувствительности кожи к хлорированной воде и хлорсодержащим элементам;
- лицам, подверженным сильными аллергическим реакциям;
- лицам с заболеваниями, которые могут обостриться во время пребывания в зонах повышенных температурных режимов.

1.38. В целях обеспечения личной безопасности СПА - комплекс рекомендует не использовать купальные костюмы с висящими элементами, шнурками, поясами, выступающими твердыми или металлическими предметами, молниями, заклепками, пряжками, металлическими

украшениями, во избежание перегревания. В целях безопасности СПА-комплекс предупреждает и рекомендует при входе в сауну, хаммам осмотреться и определить место подачи пара. Подача пара происходит автоматически при снижении температуры в помещении. При несоблюдении указанных правил есть риск получения ожога. Во время нахождения в сауне запрещено соприкасаться с поверхностью печи во избежание получения ожогов.

1.39. СПА-комплекс не рекомендует иметь на себе украшения, цепочки, браслеты, часы, кольца, серьги, заколки волос (длинные волосы должны быть убраны и скреплены резинкой).

1.40. Запрещается самостоятельно включать, выключать или регулировать температуры в сауне, хаммаме.

1.41. СПА-комплекс предупреждает о наличии на территории СПА-комплекса скользких участков, рекомендует при передвижении по территории и лестницам, террасам и при посещении санузлов использовать сменную обувь. При движении по лестницам держаться за поручни, перила.

## **2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНОВ:**

2.1. Перед каждым посещением бассейна Гостю обязательно следует принять душ.

2.2. Не разрешается нахождение в бассейне в непредназначенной для этого обуви и одежде или без нее, перемещаться по зоне бассейна босиком, бегать по кафельному покрытию бассейна и прыгать в воду с бортиков.

2.3. Каждому Гостю рекомендуется воздержаться от посещения бассейнов и СПА-комплекса с мобильными телефонами и другими ценными вещами. В случае утери или порчи указанных предметов Гостем, претензии в адрес администрации СПА-комплекса не принимаются, стоимость предметов не возвращается.

2.4. Территория бассейнов относится к зоне повышенной опасности. Гости, находящиеся в данной зоне, обязаны знать и соблюдать правила техники безопасности.

2.5. Во избежание травм, спускаться в бассейн необходимо в специально предназначенных местах по лестницам, держась за поручни. При пользовании вертикальными лестницами, спускаться нужно лицом к ступеням, держась за поручни. В конце спуска, при вхождении в воду запрещено резко опускать ноги вниз. В целях безопасности, Гости должны учитывать, что малый бассейн оборудован гидро- и аэро-массажами, конструкции которых находятся под водой. При нахождении в данном бассейне, Гости должны проявлять осторожность и воздержаться от активных действий вблизи данного оборудования во избежание получения травм.

2.6. Если во время нахождения в бассейне Гость начал испытывать боль в суставах, мышцах, неприятные ощущения (в глазах или на коже), возникновение кровотечений и прочие симптомы, характеризующие ухудшение его состояние, а также получение травм, Гость обязан покинуть воду и незамедлительно сообщить о своем самочувствии дежурному спасателю. Если Гость не может самостоятельно покинуть бассейны, ему необходимо подать сигнал о помощи голосом или поднять руку вверх для оказания ему помощи дежурным спасателем СПА-комплекса.

## **3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС СТУДИИ:**

3.1. В целях безопасности не разрешается нахождение в фитнес студии в обуви, которая не предназначена для тренировок, (обуви без задников, в том числе в тапочках), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Запрещается находиться и заниматься в фитнес студии с голым торсом.

3.2. Упражнения с максимальными весами в фитнес студии допускается выполнять строго со страховкой тренера.

3.3. Для использования дополнительного инвентаря, не предусмотренного в комплексе, требуется письменное согласование с администрацией.

3.4. По окончании тренировки оборудование следует убирать за собой, не разрешается оставлять на полу диски/гантели и прочее оборудование, выносить штанги, гантели диски из зоны свободных весов.

3.5. При занятиях на тренажерах требуется использовать полотенца (класть на скамейки/другие плоские поверхности, соприкасающиеся с телом).



3.6. В соответствии с этическими правилами профессионализма и уважения Гостей, требуется контролировать себя и воздерживаться от громких звуков и ненормативной лексики при выполнении упражнений.

3.7. При нахождении в фитнес студии мобильные средства связи должны переводиться на беззвучный режим, при прослушивании аудио произведений необходимо использовать индивидуальные наушники.

3.8. Несовершеннолетние в возрасте от 0 до 15 лет включительно посещают фитнес студию бесплатно только в сопровождении тренера, а также родителя или доверенного лица, который должен находиться в непосредственной близости. Стоимость посещения для сопровождающего по действующему прейскуранту.

#### **4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ:**

4.1. В целях безопасности не разрешается нахождение в зале в обуви, которая не предназначена для тренировок, а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.

4.2. Групповое занятие следует выбирать согласно своему уровню подготовленности.

4.3. Групповые занятия проводятся по расписанию. Расписание может быть заблаговременно изменено администрацией СПА-комплекса. Администрация вправе поменять заявленного в расписании тренера.

4.4. Необходимо заранее записаться на групповое занятие так как места ограничены.

4.5. Тренер имеет право не допустить Гостя на занятие, если он опоздал более чем на 10 минут, т.к. это может быть опасно для здоровья.

4.6. Приносить напитки на тренировку не допускается. В фитнес студии установлен кулер с питьевой водой.

4.7. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды тренера.

4.8. Не допускается выносить оборудование из фитнес-студии.

4.9. Запрещается резервировать места в фитнес студии.

4.10. Не разрешается использование мобильных телефонов на групповых занятиях.

4.11. Не разрешается использование парфюмов с резкими ароматами.

4.12. В фитнес студии возможны занятия с тренером и самостоятельно строго по записи на стойке администрации или по телефону курорта.

4.13. Согласно Правилам СПА-комплекса несовершеннолетними до 15 лет включительно возможно посещение только в сопровождении родителей, усыновителей или опекунов, либо под руководством персонального тренера и в часы тренировок для детей.

#### **5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПА-КОМПЛЕКСА И ФИТНЕС СТУДИИ ДЕТЬМИ:**

5.1. В СПА-комплекс допускаются дети от 0 лет. Дети от 0 до 16 лет включительно посещают СПА-зону СПА-комплекса только в сопровождении родителей или Доверенного лица, который должен являться на момент посещения Гостем и находиться в воде и в непосредственной близости от ребенка.

5.2. Посещение детей от 0 до 16 лет допускается только в сеансы «SPORT».

5.3. Дети от 0 до 4 лет должны быть в специальных плавательных подгузниках-трусиках.

5.4. Родители или Доверенное лицо несут персональную ответственность за детей на территории СПА-комплекса. Родители или Доверенное лицо не имеют права оставлять детей на территории СПА-комплекса без присмотра.

5.5. Дети могут перемещаться из одной зоны СПА-комплекса в другую зону только в сопровождении родителей или Доверенного лица. При необходимости, сотрудник СПА-комплекса может сопроводить ребенка в гостевую раздевалку (соответственно своему полу) и передать ребенка Доверенному лицу или родителю на выходе из душевых в термальной зоне.

5.6. Дети от 0 лет включительно переодеваются вместе с родителем или Доверенное лицо провожает ребенка во взрослую раздевалку соответственно своему полу. Дети с 6 лет переодеваются в раздевалке, соответствующей своему полу.

5.7. Родитель или Доверенное лицо несет персональную ответственность за здоровье своих детей, и своевременно доносит до инструкторов информацию о здоровье ребенка (наличии заболеваний, травм, перенесенных операций и проч.), индивидуальных особенностях ребенка, его предпочтениях, чертах поведенческого характера.

5.8. С целью избегания инфицирования детей в СПА-комплексе необходимо оставить своего ребенка дома в следующих случаях:

- если у ребенка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание;
- если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- если у ребенка повышенная температура;
- если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

5.9. Администрация не несет ответственности за любые неблагоприятные последствия, происшедшие по вине Гостя и их детей, связанных с нарушением положений настоящих Правил.

5.10. Родители или Доверенные лица обязаны информировать спасателя бассейна о планировании посещения бассейна с ребенком, который не умеет плавать.

5.11. Находясь на территории бассейна, дети должны соблюдать общие правила, установленные в СПА-комплексе. Не разрешается бегать, прыгать с бортиков, играть в воде, плавать под водой задерживая на продолжительное время дыхание, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных канатах, сорить, совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.

Несоблюдение настоящих Правил и/или попытка помешать отдыхать другим Гостям, являются основанием для удаления Гостя из СПА-комплекса, при этом денежное возмещение за неиспользованное время не производится, возврат стоимости сеанса или услуги не осуществляется. Кроме этого, Гостям, грубо нарушающим настоящие Правила, может быть отказано Администрацией в праве последующего посещения СПА-комплекса. Настоящие Правила опубликованы на сайте <https://marjavillas.ru>, а также размещены на информационном стенде на ресепшн СПА-комплекса.

### **ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ:**

Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в СПА-комплексе Marja villas & spa (далее - «Перечень противопоказаний») является неотъемлемой частью Правил СПА-комплекса Marja villas & spa и утверждается Генеральным директором ООО «БСМ».

До посещения СПА-комплекса, Посетителю необходимо ознакомиться с настоящим Перечнем противопоказаний, расположенным на странице СПА-комплекса в сети Интернет, в уголке потребителя на информационном стенде СПА-комплекса. Соблюдение Правил СПА-комплекса, ознакомление с Перечнем противопоказаний является обязательным условием для возможности использования услуг, предоставляемых СПА-комплексом.

Рекомендуется воздержаться от посещения СПА-комплекса, при наличии медицинских противопоказаний, а также сообщить тренеру либо администрации об имеющихся медицинских противопоказаниях.

### **ОБЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.

6. Злокачественные новообразования.
7. Доброкачественные новообразования — до полного излечения.
8. Лица, имеющие временные функциональные расстройства после хирургического лечения доброкачественных новообразований, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
9. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).
10. Коллагеновые болезни.

#### **Болезни органов дыхания:**

1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
3. хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента;
4. бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
5. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.

#### **Болезни сердечно-сосудистой системы:**

1. аневризма аорты сердца;
2. аритмии (сложные нарушения сердечного ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений;
4. заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско);
5. стенокардия напряжения с частыми приступами;
6. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае);
7. наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ - признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
8. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
9. гипотоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
10. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, - ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
11. синдром Морганьи – Эдемса - Стокса.

#### **Болезни органов пищеварения:**

1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;
3. язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме.

#### **Заболевания печени и желчных путей:**

1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
2. хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
4. хронический ангиохолите приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешней секреторной функции поджелудочной железы.

#### **Заболевания почек в мочевыводящих путях:**

1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз), гипертоническая нефропатия, липидно-амилоидный нефроз.

#### **Болезни эндокринных желез:**

1. гипогликемическая болезнь;
2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;
3. диабет несахарный;
4. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
5. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) - тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипofункцией железы; ж) хронический тиреоидит.

#### **Болезни обмена:**

1. ожирение вторичного генеза (диэнцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Кушинга);
2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

#### **Патологический климакс**

**Травмы и заболевания ЛОР-органов.** Лица, имеющие временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний ЛОР- органов, их травм и хирургического лечения, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.

#### **Травмы и заболевания глаз**

Дальнозоркость. При этом виде аномалии рефракции вопрос о занятиях физической культурой и спортом решается в зависимости от остроты зрения и возможности пользоваться коррекцией.

Небольшим степеням дальнозоркости, как правило, свойственна высокая (без коррекции) острота зрения: 1,0 или 0,9—0,8. При подобной остроте зрения и дальнозоркости небольших степеней возможны занятия всеми видами спорта.

Лица, имеющие дальнозоркость +4,0 Д и выше, при снижении относительной остроты зрения, когда коррекция является обязательной, могут быть допущены к занятиям только теми видами спорта, где допустимо использование очков. При этом очки должны быть

легкими, прочно фиксированными, обладать высокими оптическими свойствами, а в летнее время иметь желто-зеленые светофильтры.

В случае дальновзоркости высоких степеней (выше +6,0 Д), которая обычно встречается при микрофтальме с тенденцией к возникновению отслойки, занятия спортом противопоказаны.

При дальновзорком и близоруком астигматизме слабых степеней и относительно высокой остроте зрения возможны занятия всеми видами спорта.

### **Кожно-венерические заболевания**

1. Инфекции и другие воспалительные болезни кожи и подкожной клетчатки, трудно поддающиеся лечению; распространенные формы хронической экземы, диффузный нейродермит с распространенной лихенификацией, пузырьчатка, герпетиформный дерматит, распространенный псориаз, распространенная абсцедирующая и хроническая язвенная пиодермия, ограниченные и часто рецидивирующие формы экземы, диффузный нейродермит с очаговой лихенификацией кожного покрова, дискоидная красная волчанка, фотодерматиты.
2. Другие болезни кожи и подкожной клетчатки: хроническая крапивница, рецидивирующий отек Квинке, ограниченная склеродермия.
3. Болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), включая ВИЧ-инфицирование.
4. Сифилис и другие венерические болезни: третичный, врожденный сифилис; первичный, вторичный и скрытый сифилис при замедленной негативации классических серологических реакций.
5. Лица с первичным, вторичным, скрытым сифилисом, гонореей и другими венерическими болезнями (мягкий шанкр, лимфатическая лимфогранулема, паховая гранулема, негонококковые уретриты) могут быть допущены к занятиям спортом после проведения контроля излеченности и снятия с диспансерного учета.
6. Микозы: актиномикоз, кандидоз внутренних органов, кокцидиоз, гистоплазмоз, бластомикозные инфекции, споротрихоз, хромомикоз, мицетомы. Лица, страдающие дерматофитиями, вызванными грибами (микроспорум, эпидермофития, трихофитон), могут быть допущены к занятиям спортом после проведения контроля излеченности и снятия с диспансерного учета.

### **Заболевания половой сферы:**

1. Заболевания мужских половых органов (гиперплазия, воспалительные и другие болезни предстательной железы; водянка яичка, орхит и эпидидимит; гипертрофия крайней плоти и фимоз; болезни полового члена; водянка яичка или семенного канатика; нахождение обоих яичек в брюшной полости или паховых каналах; другие болезни мужских половых органов) со значительными и умеренными нарушениями функций. При наличии заболеваний, поддающихся консервативному или оперативному лечению, — до их полного излечения.
2. Воспалительные заболевания женских половых органов (вульвы, влагалища, бартолиновых желез, яичников, маточных труб, матки, тазовой клетчатки, брюшины) — до полного излечения.
3. Выраженное варикозное расширение вен в области вульвы.
4. Крауроз вульвы.
5. Генитальный и экстрагенитальный эндометриоз.
6. Выраженные нарушения положения женских половых органов.
7. Резко выраженные или сопровождающиеся нарушением функций пороки развития и недоразвитие женской половой сферы (выраженный инфантилизм органов), гермафродитизм.



8. Опущение или частичное выпадение женских половых органов.
9. Стойкие нарушения менструальной функции.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЕРАХ:**

### **Абсолютные противопоказания:**

1. Недостаточность кровообращения в стадии декомпенсации.
2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
3. Стенокардия покоя.
4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
5. Желудочковая тахикардия.
6. Выраженный аортальный стеноз.
7. Активный или недавно перенесенный тромбоз.
8. Острые заболевания и хронические болезни в стадии обострения.
9. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.
10. Стенокардия, и др. проявления коронарной недостаточности.
11. Тяжелая анемия.
12. Выраженное ожирение.
13. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
14. Неврозы и психопатии в фазе клинической манифестации.
15. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства

### **Относительные противопоказания:**

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
2. Повторяющаяся или частая желудочковая экстрасистолия; эктопическая активность.
3. Легочная гипертония.
4. Аневризма желудочковой сердца.
5. Умеренный аортальный стеноз.
6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
7. Значительные увеличения сердца.

### **Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:**

1. Нарушение проводимости:
2. полная атриовентрикулярная блокада;
3. блокада левой ножки пучка Гиса;
4. синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.

### **Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.**

1. Контролируемые дисаритмии.
2. Нарушение электролитного баланса.

### **Применение некоторых лекарств:**

1. препаратов наперстянки,
2. блокаторов адренергических бета-рецепторов и препаратов подобного действия.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ:**

1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника

2. плоскостопие III степени
3. нарушение связочного аппарата суставов;
4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
9. болезнь Бехтерева.
10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
12. выраженные и частые головокружения.
13. психические заболевания различной степени выраженности.
14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.). наличие онкологических заболеваний.
15. Туберкулез вне грудной локализации: периферических и брыжеечных лимфатических узлов, перикарда, брюшины, кишечника, костей и суставов, мочеполовых органов, глаз, кожи, других органов.
16. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.
17. Иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

#### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ АЭРОБИКОЙ:**

1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
4. варикозное расширение вен - этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.
5. иные патологические состояния, болезни или расстройства с неизученным влиянием физической культуры (фитнеса) на их течение.

#### **В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ:**

В случае беременности Гость СПА-комплекса обязан предоставить справку из женской консультации о сроке, течении беременности и об отсутствии противопоказаний к занятиям с формулировкой: «Фитнес занятия посещать может».

При проведении занятий полностью исключаются:

1. все травмоопасные элементы - прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),
2. глубокие и резкие приседания,
3. наклоны,
4. активные растяжки и прогибы спины,
5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.
6. Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.
7. В третьем триместре нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень

- осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.
8. В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки.
  9. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре - 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок.

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ОТКАЗУ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ СПА-комплекса ГРАЖДАНАМ, СТРАДАЮЩИМ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, входящими в перечень заболеваний, требующих соблюдения режима самоизоляции, в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19:**

1. Болезнь эндокринной системы - инсулинозависимый сахарный диабет, классифицируемая в соответствии с Международной классификацией болезней - 10 (МКБ-10) по диагнозу E10;
2. болезни органов дыхания из числа: другая хроническая обструктивная легочная болезнь, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозу J44, астма, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозу J45, бронхоэктатическая болезнь, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозу J47,
3. болезнь системы кровообращения - легочное сердце и нарушения легочного кровообращения, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозам I27.2, I27.8, I27.9,
4. наличие трансплантированных органов и тканей, классифицируемых в соответствии с МКБ-10 по диагнозу Z94,
5. болезнь мочеполовой системы 1 - хроническая болезнь почек 3-5 стадии, классифицируемая в соответствии с МКБ-10 по диагнозам N18.0, N18.3 - N18.5. 2;
6. новообразования из числа: Злокачественные новообразования любой локализации, в том числе самостоятельных множественных локализаций, классифицируемые в соответствии с МКБ-10 по диагнозам C00-C80, C97, острые лейкозы, высокозлокачественные лимфомы, рецидивы и резистентные формы других лимфопролиферативных заболеваний, хронический миелолейкоз в фазах хронической акселерации и бластного криза, первичные хронические лейкозы и лимфомы 1, классифицируемые в соответствии с МКБ-10 по диагнозам C81-C96, D46).

Правила СПА-комплекса, неотъемлемой частью которых является Перечень медицинских противопоказаний, являются обязательными для исполнения всеми Посетителями СПА-комплекса/Несовершеннолетними посетителями и вступают в силу с даты утверждения генеральным директором и распространяются на всех Членов СПА-комплекса/Несовершеннолетних посетителей. Учитывая, что занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью на территории СПА-комплекса предполагают нагрузку на Ваш организм или Несовершеннолетнего посетителя СПА-комплекс, настоятельно рекомендуем Вам надлежащим образом ознакомиться с Перечнем противопоказаний, и при наличии заболевания из данного перечня, проконсультироваться с врачом прежде, чем прийти на занятия или на сеанс в СПА-комплекс и/или привести на занятия или сеанс Несовершеннолетнего посетителя.

Вы несете личную ответственность за свое здоровье и здоровье Несовершеннолетних посетителей. В случае посещения сеанса в СПА-зоне, тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки и других зон СПА-комплекса,

Посетитель СПА-комплекса/Несовершеннолетний посетитель гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения бассейна, тренировок, занятий спортом и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. СПА-комплекс не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Гостю СПА-комплекса /Несовершеннолетнему посетителю в результате предоставления недостоверных сведений о состоянии здоровья.

Пожалуйста будьте внимательны к себе и своим детям, состоянию своего здоровья и не допускайте значительных перегрузок! Если во время сеанса в СПА-зоне или занятий Вы/несовершеннолетний посетитель почувствуете недомогание, немедленно покиньте бассейн или прекратите тренировку и обратитесь к сотруднику СПА-комплекса для оказания Вам первой помощи, а в дальнейшем к врачу.

Данный перечень медицинских противопоказаний составлен в соответствии с Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей», Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 56644 -2015 «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования», Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам», Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 57138-2016 «Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования» и другими действующими законодательными актами РФ, в соответствии с рекомендациями, предложенными в следующих источниках: Перечень основных заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом (Макарова Г.А., Краснов А.Б.,2002), Перечень медицинских противопоказаний к учебно-тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (Дидур М.Д., Ефимов, А.В., 2011), Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному и соревновательному процессу (2011), Допуск к занятиям спортом при пограничных состояниях здоровья (Гуревич Т.С., 2012), а также Допуск занятиям физической культурой и спортом при заболеваниях органов зрения (Хурай А.Р., 2010), Методические рекомендации «Медицинские противопоказания к учебно- тренировочному процессу и участвующих в спортивных соревнованиях» (разработаны Федеральным государственным бюджетным учреждением «Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины Федерального медико- биологического агентства» (ФГБУ «ЦСМ ФМБА России», 2014).

