



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»  
(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,  
БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,  
вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В  
e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Западный лед»

А.В. Фисенко

«18» декабря 2024 г.



## ПРАВИЛА посещения Спортивного комплекса «Арктика»

### І. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения Спортивного комплекса «Арктика» (далее – «Спортивный комплекс» или «Комплекс») разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Правила посещения комплекса размещены на рецепции на информационном стенде.

1.2. Правила регулируют отношения между Клиентом комплекса и Администрацией.

1.3. Клиенты спортивного комплекса обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.

1.4. Приобретение услуг комплекса является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.

1.5. Цель настоящих правил – установление четких и доверительных отношений между Клиентом комплекса и Администрацией спортивного комплекса.

1.5. Правила обязательны для всех посетителей Спортивного комплекса. В случае нарушения настоящих Правил руководство Спортивного комплекса оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг без возвращения денежных средств.

1.7. На территории Спортивного комплекса следует соблюдать правила поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, работникам комплекса, и не совершать действий, которые могут создать угрозу жизни и здоровью окружающих. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»

(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,

БИК 044525225, к/с: 30101810400000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,

вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В

e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с руководством Спортивного комплекса, запрещены.

1.8. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте и в Комплексе на специально отведенных местах за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней, после размещения, изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

## II. Режим работы спортивного комплекса

2.1. Спортивный комплекс открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.

2.2. Режим работы комплекса: с 07:00 до 23:00. Вход в клуб прекращается за 45 мин до времени окончания работы комплекса.

2.3. Режим работы сауны: с 07:00 до 23:00 ежедневно.

2.4. Спортивный комплекс имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы комплекса размещается на рецепции, информационных стендах комплекса, сайте.

2.5. Количество технических перерывов в работе спортивного комплекса и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.

## III. Условия предоставления услуг

3.1. Пропуском в Спортивный комплекс является активированная бесконтактная карта доступа с носителем информации (далее - Абонемент). При прохождении при разовом посещении при себе обязательно иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт или водительское удостоверение).

3.2. Клубная карта является собственностью комплекса и не может быть продана или передана другому лицу без переоформления договора. Клубная карта переоформляется в Спортивном комплексе в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление (услуга переоформления платная). Допускается однократное переоформление клубной карты на другого человека, в случае



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»

(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,

БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,

вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В

e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

невозможности посещения комплекса. Клубные карты на все дополнительные услуги (в том числе и персональные тренировки) не переоформляются. В случае утери клубной карты Клиент должен восстановить ее (услуга платная).

3.3. Клубная карта выдается, после подписания между Клиентом и Спортивным комплексом договора на предоставление услуг, выбранных Клиентом и оплаты этих услуг в полном объеме.

3.4. Клубная карта является персональной и не может быть передана другими лицами. В случае установления факта передачи клубной карты третьему лицу администрация комплекса вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать.

3.5. Клиентам комплекса за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: занятия с тренером, дополнительные групповые занятия, детские секции, и т.д. С перечнем дополнительных услуг можно ознакомиться на рецепции спортивного комплекса.

3.6. Если с Клиентом во время посещения находится ребенок, то клиент обязан самостоятельно обеспечить за ним полный надзор. Дети до 14 лет не допускаются в тренажерный зал без сопровождения родителей или лиц, ими уполномоченных. Исключением является услуга занятия с тренером для детей до 14 лет.

3.7. В целях соблюдения правил общей гигиены убедительная просьба при входе в комплекс надевать на уличную обувь бахилы.

3.8. Находится в верхней одежде разрешается только в зоне рецепции, в раздевалках. Администрация комплекса вправе не допустить Клиента в комплекс на тренировку в уличной обуви. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях комплекса.

3.9. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программ и т.д.), переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы спортивного комплекса.

3.10. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.

3.11. Запрещается проносить в тренировочные залы сумки.



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»

(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,

БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,

вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В

e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

3.12. Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку — это опасно для жизни.

3.13. Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару из под напитков.

3.14. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в Спортивном комплексе может осуществляться видеонаблюдение, видео, фотосъемка.

3.15. Посещая комплекса, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафчики в раздевалке. Администрация спортивного комплекса не несет ответственности за утрату имущества клиентов, гостей и посетителей комплекса на всей территории спортивного комплекса, включая раздевалки и душевые. Для хранения вещей можно арендовать шкафчик личного пользования. Для хранения ценных вещей, можно арендовать сейфовую ячейку.

3.16. За порчу оборудования и имущества спортивного комплекса клиент несет персональную ответственность. В этом случае клиент обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа клиента от возмещения убытков администрация вправе приостановить допуск клиента к занятиям до полного возмещения убытков. При этом срок действия договора не приостанавливается.

3.17. Запрещено выносить оборудование и имущество спортивного комплекса за его пределы.

3.18. После окончания пребывания в Спортивном комплексе клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик.

3.19. По истечении срока действия договора, обязанности спортивного комплекса в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считается выполненным, услуги считаются оказанными.

## **IV. Правила посещения тренажёрного зала**

4.1. Общие рекомендации:

4.1.1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером по поводу техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.

4.1.2. Посещение тренажерного зала без предварительного инструктажа по технике безопасности инструктором тренажерного зала запрещено.



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»

(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,

БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,

вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В

e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

4.1.3. Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, обращайтесь к инструктору тренажёрного зала.

4.1.4. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.

4.1.5. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.

4.1.6. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.

4.1.7. В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 14 лет.

4.1.8. Дети с 14 до 18 лет могут самостоятельно посещать тренажерный зал только с письменного разрешения родителей, составленного в Спортивном комплексе.

4.1.9. Дети до 14 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в рамках секции или в сопровождении персонального тренера.

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

4.1.11. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

4.1.12. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

4.1.13. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

4.1.14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

4.1.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»  
(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,  
БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,  
вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В  
e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

## 4.2. Посетителям тренажерного зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- 4.2.1. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 4.2.2. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 4.2.3. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, не оборудованные специальной подставкой, подключенные к электросети.
- 4.2.4. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 4.2.5. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 4.2.6. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- 4.2.7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 4.2.8. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 4.2.9. Посещать тренажерный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии.
- 4.2.10. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
- 4.2.11. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в тренажерном зале, раздевалках.
- 4.2.12. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 4.2.13. Проводить занятия без Тренера (инструктора), а также давать консультации по выполнению упражнений.
- 4.2.14. Проходить в раздевалки и помещения тренажерного зала в



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»  
(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,  
БИК 044525225, к/с: 30101810400000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,  
вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В  
e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

верхней одежде и уличной обуви.  
4.2.15. Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (шлепанцы, сланцы и т.д.).

Лица, нарушившие настоящие Правила пользования тренажерным залом удаляются из зала. Учреждение оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.

## V. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕДОВОГО КАТКА

5.1. Общие рекомендации

5.1.1. Вход в здание ледового катка осуществляется строго по выданным пропускам (пластиковым картам, Абонементом).

5.1.2. В раздевалках имеет право находиться не более одного-трех родителей.

5.1.3. В период нахождения в учреждении просим Вас соблюдать правила общественного порядка, не использовать в своей речи нецензурную лексику, не доставлять неудобства другим посетителям, не унижать и не оскорблять персонал спортивной школы.

5.1.4. Посетителям во время сеанса разрешается отдыхать на скамейках перед выходом на ледовое поле или у бортика.

5.1.5. Посетители обязаны выполнять правила безопасности, общественного порядка и строго соблюдать требования инструктора и дежурного администратора.

5.1.6. Выход на ледовую арену осуществляется только после заливки льда.

5.1.7. Вход Посетителей на территорию комплекса начинается за 30 минут до начала сеанса массового катания, на тренировки - за 20 минут до начала.

5.1.8. Посетителям предоставляются раздевалки за 15-20 минут до начала занятий и массовых катаний.

5.1.9. Помните, что ледовая арена является зоной повышенного травматизма!

5.1.10. При посещении учреждения не оставляйте личные вещи, одежду и обувь без присмотра. Администрация за оставленные вещи ответственности не несет. Пожалуйста, используйте для хранения ценностей сейфовые ячейки. Ключ от сейфовой ячейки, имеется в единственном экземпляре и выдается администратором Учреждения.



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»

(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,

БИК 044525225, к/с: 30101810400000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,

вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В

e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

5.1.11. В случае пропуска тренировочных занятий по болезни необходимо предоставить медицинскую справку от врача о состоянии здоровья. Также, при пропуске ребенком занятий в 1 - 2 дня, возможно предоставление записки от родителя, законного представителя, о пропуске занятий по болезни или по другой уважительной причине. В случае пропуска по болезни с отсутствием медицинской справки, родителю необходимо написать записку, что ответственность за здоровье ребенка он берет на себя, так как на занятиях ребенок получает физическую нагрузку, что может дать осложнения, если ребенок не поправился окончательно.

## 5.2. Запрещается:

5.2.1. Выход на лед и нахождение в здании ледового катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения категорически запрещен.

5.2.2. Проносить на лед и в помещения раздевалок еду и напитки.

5.2.3. Курить и распивать спиртные напитки на территории катка.

5.2.4. Мусорить и кидать на лед любые предметы.

5.2.5. Производить фото- и видеосъемку без разрешения руководства Спортивного комплекса.

5.2.6. Во время катания пересекать ледовое поле, изменять установленное направление движения.

5.2.7. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

5.2.8. Выполнять на льду профессиональные элементы катания посетителям, которые не имеют квалификацию тренера или спортивный разряд по фигурному катанию.

5.2.9. Входить и выходить с территории ледового поля вне специально предусмотренных мест.

5.2.10. Умышленно мешать кататься другим посетителям катка.

5.2.11. Долбить, ковырять лёд коньками или другими предметами, бить коньками о борт, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

5.2.12. Находиться на территории ледового поля без коньков (при посещении крытого катка).

5.2.13. Нахождение представителя Занимающегося, посещающего групповые и индивидуальные занятия с тренером, на территории ледовой площадке запрещено.

5.2.14. Во время уборки, чистки, заливки льда специальной машиной находиться на льду и запасных скамейках.





# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»

(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,

БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,

вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В

e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

5.2.15. Входить на территорию, в здания учреждения с домашними животными не разрешается с целью предупреждения угрозы и опасности здоровью других посетителей (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и пр.).

5.2.16. Не рекомендуется выходить на лед лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, беременным женщинам; а также лицам с расстройствами вестибулярного аппарата.

5.2.17. Заходить за ограждения, садиться или облокачиваться, виснуть на бортах, повреждать их путем нанесения ударов или иным способом.

5.2.18. Во время катания держать детей на руках.

5.2.19. Организовывать коллективные, индивидуальные или любительские тренировки без согласования с Администрацией Спортивного комплекса.

5.2.20. Заходить в подсобные, служебные помещения Спортивного комплекса.

5.2.21. Посетитель катка должен уважительно относиться к другим посетителям катка и обслуживающему персоналу, в особенности к детям и пожилым людям.

5.2.22. Выходить на лёд в обуви, не предназначенной для катания, без коньков, использовать при катании конькобежные коньки, клюшки, длинномерные и посторонние предметы, ставить и бросать на лед любые предметы.

5.2.23. Играть в зимние виды спорта (хоккей) допускается только в предварительно согласованное с администрацией время. Во время работы катка для массового посетителя выход на лед с клюшками, шайбами, мячами запрещен.

5.2.24. Создавать опасные ситуации на ледовой площадке (прыгать, толкаться, кататься «паровозиком» или против установленного направления движения, выполнять сложные элементы фигурного катания, играть в такие игры как: догонялки, салочки, хоккей и другие игры, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху посетителей).

5.2.25. Производить иные действия, которые могут нанести урон имуществу Спортивного комплекса или угрожать здоровью граждан.

5.3. Участники сеансов спортивно-массового катания (СМК-фигурка) должны соблюдать очередность включения своей музыки при прокате



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»

(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,

БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,

вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В

e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

*программы. Использование включения нескольких музыкальных программ подряд одним и тем же тренером ЗАПРЕЩЕНО. (Исключением является случаи, когда с музыкальной программой на данном СМК-фигурка катается воспитанник(-ки) только одного тренера, а остальные отрабатывают элементы. Для соблюдения очереди, тренер, желающий прокатать с воспитанником программу, обращается к тренеру, воспитанник(-ки) которого прокатывает программу в настоящий момент.*

*5.4. Участникам сеансов спортивно-массового катания (СМК-фигурка) ЗАПРЕЩЕНО использовать собственную музыкальную аппаратуру. Все музыкальные композиции проигрываются через мультимедийную систему арены.*

## **VI. Правила пользования душевыми**

6.1. Душевые раздевалок спортивного комплекса предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.

6.2. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте вежливы.

6.3. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.

6.4. В душевых не разрешается:

- окрашивание волос;
- пользоваться бритвенными принадлежностями;
- проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
- мытье обуви и стирка вещей.

## **VII. Правила пользования саунами**

7.1. Перед заходом в сауну необходимо принять душ, и снять украшения.

7.2. Запрещается заходить в сауну в резиновых тапочках. Оставляйте их при входе.

7.3. Используйте полотенца и стелите их на скамью.

7.4. Во время нахождения в сауне закрывайте слизистые части тела.

7.5. Избегайте соприкосновения с поверхностью каменки — это вызывает сильные ожоги.

7.6. В сауне не разрешается:

- поливать водой, эфирными маслами нагревательные элементы сауны, так как это может послужить причиной выхода сауны из строя;



Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»  
(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,  
БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,  
вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В  
e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

- использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования;
- сушить белье, полотенца;
- накрывать каменку посторонними предметами.

### **VIII. Правила работы зала групповых занятий и проведения групповых занятий**

- 8.1. Зал групповых занятий предназначен для проведения общих групповых тренировок по различным направлениям.
- 8.2. Групповые занятия приводятся по расписанию. Администрация спортивного комплекса имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора. Расписание групповых занятий находится на рецепции и информационных стендах комплекса, сайте сети.
- 8.3. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок и групповых занятий, может быть ограничена. Информация о таких ограничениях заблаговременно размещается на рецепции, сайте сети.
- 8.4. Администрация спортивного комплекса оставляет за собой право в одностороннем порядке менять инструктора групповых программ, заявленного в расписании, в случае их болезни, отпуска или увольнения.
- 8.5. Самостоятельные тренировки в залах групповых занятий могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании.
- 8.6. Клиенты могут пользоваться услугами только инструкторов спортивного комплекса «Арктика». Проведение самостоятельных персональных тренировок с другими клиентами запрещено.
- 8.7. Запрещается посещение групповых занятий детям, не достигшим 14 лет, за исключением специальных детских уроков.
- 8.8. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.
- 8.9. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки.



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»  
(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,  
БИК 044525225, к/с: 30101810400000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,  
вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В  
e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

8.10. В случае отсутствия у клиента уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор спортивного комплекса вправе не допустить его к занятиям.

8.11. Занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи. Количество занимающихся в группе ограничено. Записывайтесь заранее.

8.12. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего до занятия.

8.13. После групповых занятий все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.

## IX. Права и обязанности клиента

9.1. До начала посещения спортивного комплекса клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности в двигательной активности и физическим нагрузкам.

9.2. При заключении договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Спортивный комплекс вместе с ним.

9.3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения спортивного комплекса.

9.4. Клиент спортивного комплекса обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок общепринятых норм поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других клиентов комплекса, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация спортивного комплекса вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»  
(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,  
БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,  
вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В  
e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

Спортивном комплексе), вывода за пределы спортивного комплекса или вызова сотрудников правоохранительных органов.

9.5. Клиент спортивного комплекса обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении комплекса личное полотенце и пользоваться им во время занятий.

9.6. Клиенту спортивного комплекса, гостям, посетителям запрещено осуществлять кино, видео, фотосъемку на всей территории спортивного комплекса без письменного разрешения администрации комплекса.

9.7. Клиенту спортивного комплекса, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой комплекса.

9.8. Не разрешается использовать во время занятий в комплексе парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой комплекса.

9.9. Клиенту спортивного комплекса, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории спортивного комплекса объявления, рекламные материалы, проводить опросы.

9.10. Все помещения Спортивного комплекса являются зонами свободными от курения. Клиенту комплекса запрещено приносить в клуб продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории спортивного комплекса. Клиенту комплекса запрещено находиться в комплексе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

9.11. Посещать Спортивный комплекс при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация комплекса вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы комплекса или вызова сотрудников правоохранительных органов.

9.12. Клиенту запрещается приносить в Спортивный комплекс любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»  
(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,  
БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,  
вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В  
e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

9.13. Клиенту запрещается приносить в Спортивный комплекс взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

9.14. Клиенту запрещается входить в зал групповых занятий во время проведения занятий, согласно установленному расписанию.

9.15. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

9.16. Клиенту запрещается распространять на территории спортивного комплекса любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.

9.17. Клиенту спортивного комплекса запрещено входить на территорию комплекса с домашними животными.

9.18. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе спортивного комплекса и оказываемых им услугах.

9.19. Клиент вправе направлять в администрацию спортивного комплекса свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

## **X. Спортивный комплекс обязуется**

10.1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.

10.2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.

10.3. Своевременно информировать клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте или рецепции комплекса.

10.4. Предоставлять клиентам шкафчик для переодевания.

## **XI. Спортивный комплекс вправе**

11.1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем клиенты спортивного комплекса извещаются заблаговременно путем размещения информации на рецепции комплекса или официальном сайте сети.

11.2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в комплекс.



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»  
(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,  
БИК 044525225, к/с: 3010181040000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,  
вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В  
e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

11.3. Изменять режим работы комплекса в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в Спортивном комплексе спортивных мероприятий.

11.4. Изменять расписание групповых занятий, заявленных в расписании.

11.5. Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.

11.6. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнении.

11.7. Администрация спортивного комплекса оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории комплекса. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.

11.8. Администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно оздоровительных услуг любому лицу без объяснения причин.

11.9. Администрация спортивного комплекса вправе отказать в допуске в клуб клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг более 10 дней.

11.10. Администрация спортивного комплекса вправе уведомлять клиента:

- о проводимых в Спортивном комплексе рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях
- о новых, оказываемых в Спортивном комплексе физкультурно-оздоровительных услугах
- о предложении продлить договор на новый срок.

Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, смс сообщениями, по телефону.

11.11. Администрация спортивного комплекса имеет право дополнять и изменять настоящие правила. Новые правила вступают в силу для клиентов комплекса, с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на рецепции комплекса и/или на сайте комплекса.

11.12. Спортивный комплекс не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- При нарушении клиентов правил посещения конкретных территорий комплекса
- Если клиент комплекса тренируется самостоятельно



# АРКТИКА

Общество с ограниченной ответственностью «Западный лед»

(ООО «Западный лед»)

ИНН 7708382279, КПП 772901001, ОГРН 1207700243838 р/с: 40702810438000060606 ПАО СБЕРБАНК,

БИК 044525225, к/с: 30101810400000000225 Юридический адрес: 119633, г. Москва,

вн. тер. г. Муниципальный Округ Ново-Переделкино, ул. Новоорловская, дом 7В

e-mail: [info@arcticsport.ru](mailto:info@arcticsport.ru)

- Если клиент комплекса не выполнил требования вводных инструктажей
- За травмы, полученные вне территории комплекса
- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц
- За травмы, полученные по вине самого клиента комплекса на территории комплекса
- Если травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения

11.13. В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности спортивного комплекса допускается введение новых пунктов правил.

11.14. Настоящие правила вступают в силу для клиентов комплекса с момента размещения для всеобщего ознакомления на сайте комплекса.