

## Правила внутреннего распорядка.

При входе в Центр предъявите администратору Талон регистрации прохождения занятий.

Для поддержания чистоты используйте предоставленные Центром бахилы.

Для хранения вещей во время занятия вам предоставляется шкафчик, который закрывается на ключ. По окончании занятия забирайте все свои вещи. В конце рабочего дня все кабинки открываются для уборки. Администрация не несёт ответственности за ценные вещи, оставленные вне предусмотренных настоящими правилами мест хранения.

На первом занятии необходимо пройти инструктаж по технике безопасности и правилам внутреннего распорядка. Вы несёте персональную ответственность за соблюдение правил и техники безопасности. Администрация не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение инструкции по технике безопасности. Факт получения травмы необходимо зафиксировать у Старшего инструктора Центра.

Посещайте занятия в назначенное время. В случае невозможности своевременного присутствия, предупредите по телефону Администратора Центра. Пришли на занятие раньше, а зал загружен? Дежурный инструктор или Администратор могут попросить подождать своего времени начала занятия. Опоздали на занятие с персональным инструктором? Время занятия будет уменьшено на время опоздания. Если Вы опоздали на лечебный массаж или консультацию врача-кинезитерапевта, обратитесь к Администратору для переноса времени процедуры.

Переодевайтесь в удобную, не сковывающую движения спортивную одежду и чистую спортивную обувь. Обувь должна жёстко фиксировать пятку стопы. Занятия в любой другой обуви могут привести к травме.

В случае возникновения боли, дискомфорта, ухудшения физического состояния в период прохождения занятия, незамедлительно поставьте в известность дежурного Инструктора.

Сотрудники не несут ответственность за ухудшение вашего здоровья во время занятий, если это произошло в результате заболевания или травмы, полученной вне стен Центра, и вы об этом умолчали. Необходимо оповестить о травме или заболевании врача-кинезитерапевта, он примет решение о совместимости вашего состояния с занятием в зале.

### Запрещено

Находится в верхней одежде на территории Центра (кроме зоны рецепции и гардероба)

Самовольно изменять программу лечебных и физкультурно-оздоровительных занятий.  
Использовать упражнения, которые отсутствуют в программе занятия. Чрезмерно увеличивать вес отягощения, вследствие чего нарушается правильная техника выполнения упражнения и дыхания. Сотрудники Центра не несут ответственности за последствия этих изменений.

В помещениях Центра проводить какие-либо публичные мероприятия, любую агитацию, фото и видеосъёмку, копирование медицинских и прочих документов без разрешения руководства Центра.

Самостоятельно регулировать уровень освещения, включать и выключать кондиционеры, перемещать мебель, тренажёры и оборудование зала.

Самостоятельно пользоваться звуковой и видеоаппаратурой Центра.