УТВЕРЖДЕНО:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ю. Малеев

«03» февраля 2025 года

начало действия документа с: «03» февраля 2025 года

ДОГОВОР (ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА)

Настоящий документ в соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации (далее - ГК РФ) является официальным предложением Исполнителя о заключении с Исполнителем договора на аренду помещения и спортивного оборудования в нем (далее – Договор, договор-оферта, оферта, публичная оферта) на нижеприведенных условиях с любым лицом, кто отзовется на указанное предложение Исполнителя. Сведения об Исполнителе указаны в разделе 1 настоящего Договора.

В соответствии с пунктами 1, 3 статьи 438 ГК РФ совершение физическим лицом действий по заполнению Заказчиком Заявления о принятии оферты, внесение оплаты и принятие (подтверждение) иных документов, являющихся приложениями к настоящему Договору, является полным и безоговорочным акцептом настоящей оферты, указанное физическое лицо становится Заказчиком, и настоящий Договор считается заключенным на изложенных в нём условиях.

Совершая действия по акцепту настоящей оферты, Заказчик подтверждает свою правоспособность и дееспособность, а также законное право пользователя вступать в договорные отношения с Исполнителем.

Внимательно прочитайте текст настоящего Договора и, если Вы не согласны с каким-либо из его пунктов, или для Вас имеются какие-либо запреты к посещению общественных мест и/или пользованию услугами Исполнителя, а также на занятия физической культурой и спортом, в том числе по медицинским показаниям, то Исполнитель предлагает Вам отказаться от заключения с ним Договора.

Заключая настоящий Договор с Исполнителем, Вы тем самым подтверждаете, что полностью и безоговорочно согласны с его условиями, а также то, что у Вас, и у Вашего несовершеннолетнего ребенка (если Договор заключается в целях оказания услуг Вашему ребенку), отсутствуют какие-либо противопоказания к посещению общественных мест и/или пользованию услугами Исполнителя, а также занятиям физической культурой и спортом. Тем самым, Вы полностью принимаете на себя ответственность за состояние своего здоровья и здоровье Вашего ребенка.

Исполнитель заключает настоящий Договор с любым дееспособным физическим лицом, принявшим (акцептовавшим) условия настоящего Договора. Если Вы являетесь несовершеннолетним гражданином в возрасте от 14 до 18 лет, то Исполнитель вправе заключить с Вами договор только с письменного согласия кого-либо из Ваших законных представителей – родителя, усыновителя или попечителя. Для этого Вам необходимо обеспечить явку кого-либо из Ваших законных представителей для оформления письменного согласия. Наличие у Вас и у Вашего законного представителя при себе документа, удостоверяющего личность, а также документа, подтверждающего статус законного представителя по отношению к Вам – обязательно. Оплата услуг Исполнителя должна производиться исключительно законным представителем, денежные средства от несовершеннолетних граждан Исполнителем не принимаются.

1. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящем Договоре приведённые ниже термины используются в следующем значении:

«Исполнитель» – Общество с ограниченной ответственностью «Эксплуатация Главстрой-СПб» (ООО «Эксплуатация ГС-СПб»), место нахождения и почтовый адрес: 194363, Россия, г. Санкт-Петербург, вн. тер. г. пос. Парголово, В. Гаврилина ул., д. 13, корп. 1, стр. 1, пом. 65-Н, ИНН 7801534550, КПП 780201001, ОГРН 1109847018335, БИК 044030653, ОКПО 69218221, ОКАТО 40263561000, Северо-Западный банк ПАО Сбербанк, г. Санкт-Петербург, р/с 40702810955080001558, к/с 30101810500000000653.

«Заказчик» – дееспособное физическое лицо, достигшее 14-ти летнего возраста, совершившее Акцепт. Несовершеннолетний гражданин в возрасте от 14 до 18 лет может с письменного согласия законного представителя, несовершеннолетний ребёнок в возрасте до 14 лет, в случае если Договор заключен от имени и в интересах малолетнего ребенка законным представителем.

«Акцепт» – полное и безоговорочное принятие Заказчиком настоящей публичной оферты (условий настоящего Договора) путем совершения действий, по заполнению Заказчиком Заявления о принятии оферты, внесение оплаты и принятие (подтверждение) иных документов

«Базовые услуги» – выбранные Заказчиком услуги, указанные в Заявлении о принятии оферты.

«Дополнительные услуги» – услуги, не указанные в Заявлении о принятии оферты, которыми Заказчик может воспользоваться в период действия Договора и которые оплачиваются Заказчиком по ценам, указанным в Прайс-листе.

«Противопоказания» – какие-либо запреты к посещению общественных мест и/или пользованию Услугами, а также к занятиям физической культурой и спортом, в том числе по медицинским показаниям.

«Медицинские противопоказания» – инфекционные заболевания и (или) иные медицинские противопоказания для получения Услуг по настоящему Договору.

«Сайт» – информационный веб-ресурс, размещённый в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: <https://vk.com/probeg.studio>

«Правила посещения» – общие обязательные для соблюдения всеми Заказчиками правила, утверждённые Исполнителем, являющиеся неотъемлемой частью настоящего Договора. Правила посещения не являются исчерпывающими, Исполнитель вправе самостоятельно (без предварительного уведомления/согласования с Заказчиком) их дополнять и изменять в целях улучшения качества и безопасности оказания Услуг. Правила посещения, изменения и дополнения в них, доводятся до сведения Заказчиков путем размещения на Сайте и при входе в арендуемое помещение и в мобильном приложении «ПРОБег». Такое размещение является достаточным основанием для утверждения, что Правила посещения и любые изменения и дополнения в них доведены до сведения Заказчика в согласованном порядке (надлежащим образом) и обязательны к исполнению им. Заказчик обязан самостоятельно отслеживать информацию, опубликованную на Сайте.

«Прайс-лист» — документ, в котором указана стоимость Базовых услуг, Дополнительных услуг. Исполнитель вправе самостоятельно (без предварительного уведомления/согласования с Заказчиком) вносить изменения и дополнения в действующий Прайс-лист (в т.ч. дополнять/исключать Услуги, изменять стоимость Услуг). Прайс-лист, изменения и дополнения в него, доводятся до сведения Заказчиков путем размещения на Сайте и при входе в арендуемое помещение в мобильном приложении «ПРОБег». Такое размещение является достаточным основанием для утверждения, что Прайс-лист и любые изменения и дополнения в него доведены до сведения Заказчика в согласованном порядке (надлежащим образом). Заказчик обязан самостоятельно отслеживать информацию, опубликованную на Сайте и в мобильном приложении «ПРОБег».

2. ПРЕДМЕТ ОФЕРТЫ

2.1. Исполнитель обязуется оказать Заказчику услуги в порядке и на условиях, предусмотренных в настоящем Договоре, Прайс-листе, Правилах посещения, подписываемом (утверждаемом) Заказчиком Заявлении о принятии оферты (далее- Услуги), а Заказчик обязуется оплатить эти Услуги в соответствии с условиями настоящего Договора.

2.2. Услуги, оказываемые Исполнителем, делятся на: Базовые услуги и Дополнительные услуги.

2.2.1. Базовые услуги:

- предоставление во временное владение и пользование объекта нежилого фонда – часть помещения МОП № 131-Н общей площадью 65,5 кв. м., расположенное по адресу: г. Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Федора Абрамова, д. 8, для использования в целях занятия физической культурой и спортом (далее именуемое - Зал);

- предоставление во временное владение и пользование объекта нежилого фонда – часть помещения МОП № 22-Н общей площадью 45,7 кв. м., расположенное по адресу: г. Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Заречная, д. 25, для использования в целях занятия физической культурой и спортом (далее именуемое - Зал);

- предоставление во временное владение и пользование спортивных тренажеров (далее – Оборудование) для занятий физической культурой и спортом.

Предоставление Зала без Оборудования и наоборот, невозможно.

Исполнитель вправе принимать решения о сдаче помещения Зала в аренду на основании полномочий, определенных и утвержденных решением общего собрания собственников, оформленного протоколом № 2 от 15.04.2014 г.

Сведения о Зале, изложенные в Договоре и приложениях к нему, являются достаточными для его надлежащего использования в соответствии с целями, указанными в настоящем пункте.

Зал и Оборудование находятся в состоянии, полностью пригодном для его использования в вышеназванных целях.

Использование Зала и Оборудования в иных целях не допускается.

2.2.2. Дополнительные услуги

- иные услуги, оказываемые Исполнителем, оплачиваются Заказчиком в соответствии с действующим на момент их оказания Прайс-листом, в порядке и на условиях, предусмотренных в Правилах посещения.

2.3. Срок предоставления во временное владение и пользование Зала и Оборудования определяется Заказчиком при акцепте настоящей оферты и не может составлять период больше чем режим работы Зала, установленный Исполнителем.

2.4. Исполнитель имеет право изменять и дополнять данную оферту и приложения к ней, Правила посещения, иные действующие документы, а также тарифы, указанные в Прайс-листе, без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечивая при этом публикацию изменений и дополнений на Сайте, не менее чем за один день до вступления их в силу.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

3.1. Исполнитель обязан:

3.1.1. Передать Заказчику Зал и Оборудование по акту приема-передачи с момента Акцепта Заказчиком настоящей оферты по форме согласно Приложение № 4 к Договору.

3.1.2. После совершения Заказчиком Акцепта обеспечить возможность пользования Залом и Оборудованием при условии соблюдения последним положений Договора, Правил посещения и иных действующих документов, в течение заявленного Заказчиком времени.

3.1.3. Обеспечить работоспособность и техническую исправность Оборудования, кроме случаев, когда требуется его техническое обслуживание, ремонт или замена.

3.1.4. Информировать Заказчика о внесении изменений в условия Договора, Правила посещения, тарифы, указанные в Прайс-листе, не менее чем за один день до вступления их в силу, путём размещения соответствующей информации на Сайте.

3.1.5. Организовать при входе и в помещениях общего пользования места обработки рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (с содержанием этилового спирта не менее 70% по массе, изопропилового не менее 60% по массе), в том числе с установлением дозаторов.

3.1.6. Проведение влажной уборки всех помещений, в том числе мест общего пользования (раздевален), а также спортивного инвентаря, скамеек осуществлять с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия 2 раза в неделю, туалетных комнат, контактных поверхностей тренажеров и дверных ручек – 2 раза в неделю.

3.1.7. Проведение проветривания помещений каждые день или после окончания использования Зала.

3.2. Заказчик обязан:

3.2.1. С момента Акцепта настоящей оферты принять Зал и Оборудование по акту приема-передачи, оплатить Услуги в размере и на условиях настоящего Договора.

3.2.2. Соблюдать Правила посещения, являющиеся частью настоящего Договора, и размещенные на Сайте и при входе в Зал. Соблюдение Правил посещения является обязательным условием при оказании Услуг. Не соблюдение Правил посещения является основанием для одностороннего отказа Исполнителя от Договора.

3.2.3. Перед началом использования Оборудования проверить работоспособность, исправность и комплектность Оборудования. При обнаружении неисправности немедленно сообщить об этом Исполнителю в порядке, предусмотренном настоящим Договором.

3.2.4. Использовать Зал и Оборудование в соответствии с установленными в настоящем Договоре целями, нормами и правилами использования помещений. Соблюдать санитарные нормы и правила, противопожарные требования, а также общепризнанные нормы и правила общественного порядка, поддерживать помещение в надлежащем состоянии, соблюдать любые иные обязательные для соблюдения нормы и правила, действующие на территории Российской Федерации и Санкт-Петербурга, включая миграционное законодательства РФ. Ведение на территории Зала какой-либо иной деятельности кроме пользования услугами запрещено.

3.2.5. Ознакомиться с информацией, касающейся предоставления Услуг, размещённой при входе в Зал, а также на Сайте.

3.2.6. Незамедлительно информировать Исполнителя в письменной форме о любых изменениях персональных данных или обстоятельствах, способных повлиять на исполнение взаимных обязательств по Договору.

3.2.7. Строго соблюдать требования техники безопасности, правила использования Оборудования, соблюдать продолжительность и интенсивность занятий в соответствии со своим состоянием здоровья;

3.2.8. Самостоятельно и ответственно на постоянной основе контролировать свое собственное здоровье (здоровье несовершеннолетнего ребенка). При наличии или появлении каких-либо запретов к посещению общественных мест и/или занятиям физической культурой и спортом, в том числе по медицинским показаниям, повышенной температуры и/или признаков ОРВИ незамедлительно воздержаться от занятий, чтобы не ставить под угрозу свое здоровье и здоровье окружающих людей.

3.2.9. Категорически не прибегать к использованию услуг Исполнителя (воздержаться от пользования услугами): в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения и остаточных явлений такого опьянения; в состоянии болезни, сильного душевного волнения, психически неуравновешенном состоянии и в ином аналогичном состоянии (в т.ч. кратковременного, незначительного характера, в начальной стадии), не обеспечивающем должный уровень безопасности Заказчика и/или его несовершеннолетнего ребенка и других лиц при пользовании услугами и в целом при нахождении в Зале. В случае несоблюдения Заказчиком данного запрета, Исполнитель не несёт никакой ответственности за жизнь и здоровье Заказчика и/или его несовершеннолетнего ребенка, третьих лиц. Нахождение Заказчика в указанном выше состоянии не является каким-либо нарушением со стороны Исполнителя, не свидетельствует о согласии Исполнителя в пользовании Заказчиком услугами в таком состоянии, и не освобождает Заказчика от возможных негативных последствий, вызванных таким состоянием Заказчика и/или его несовершеннолетнего ребенка (в том числе, но не ограничиваясь, за причиненный ущерб Исполнителю и/или третьим лицам).

3.2.10. Не осуществлять прием пищи и спиртных напитков, принесенных с собой, на территории Зала.

3.2.11. В случае нарушения Правил посещения, повлекших порчу и/или утрату имущества, находящегося в Зале, в том числе, но не ограничиваясь, повреждение спортивного Оборудования и/или элементов помещения - возместить Исполнителю причинённый ущерб в полном размере в установленный Исполнителем срок.

3.2.12. Немедленно извещать Исполнителя о всяком повреждении, аварии или ином событии, нанесшем (или грозящем нанести) ущерб Залу и/или Оборудованию, а также любым иным лицам, и своевременно принимать все возможные меры по предотвращению угрозы, против дальнейшего разрушения или их повреждения.

3.2.13. Освободить используемые Зал и Оборудование от своих личных вещей по окончанию срока использования Зала и Оборудования. Исполнитель не несет ответственности за оставленные без присмотра вещи.

3.2.14. Самостоятельно отслеживать изменения и дополнения, вносимые Исполнителем в настоящий Договор, Правила посещения, Прайс-лист и иные действующие документы, на Сайте и при входе в Зал. Исполнитель не осуществляет персональное информирование Заказчика о внесении изменений и дополнений в указанные в настоящем подпункте документы.

3.2.15. Освободить используемые Зал и Оборудование по окончанию и возвратить Исполнителю по Акту приема-передачи (возврата) в том же состоянии, в котором они были получены.

3.2.16. В случае с ухудшением эпидемиологической обстановки и введением дополнительных ограничений в распространении коронавирусной инфекции необходимо иметь QR-код, справку о перенесенном заболевании, сертификат о прохождении вакцинации либо подтверждение медотвода.

3.3 Заказчик имеет право:

3.3.1. Получать Услуги в соответствии с условиями настоящего Договора, Правилами посещения.

3.3.2. За дополнительную плату пользоваться Дополнительными услугами: Дополнительные услуги оплачиваются Заказчиком согласно Прайс-листу, действующему в момент их оказания.

3.3.3. Получать необходимую и достоверную информацию об оказываемых Услугах.

3.3.4. Заказчик вправе уступить право пользования Услугами третьему лицу.

Уступка права пользования услугами возможна только при условии полной оплаты первоначальным Заказчиком стоимости услуги. В этом случае новый Заказчик акцептует оферту на условиях настоящего Договора.

3.4. Исполнитель имеет право:

3.4.1. В одностороннем порядке изменять режим работы Зала на свое усмотрение. Информация о режиме работы Зала, в том числе измененного, публикуется на Сайте. Все изменения в режиме работы публикуются и размещаются не позднее чем за 24 часа до их наступления. Изменение режима работы не является нарушением качества оказываемых услуг по Договору и не влечет за собой уменьшение его цены (цены Услуг).

3.4.2. Вести видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Заказчика, иных лиц и сохранности их имущества.

3.4.3. Ограничить доступ Заказчика на территорию Зала (отказать Заказчику в пользовании услугами) в случае:

-неисполнения (ненадлежащего исполнения, нарушения, несоблюдения) условий настоящего Договора, Правил посещения, иных действующих документов;

-выявления у Заказчика инфекционных заболеваний и (или) иных медицинских противопоказаний для получения Услуг;

-ненадлежащей (несвоевременной, неполной) оплаты услуг;

-выявления факта указания Заказчиком недостоверных/неполных сведений при совершении Акцепта или в период действия Договора;

-отзыва согласия на обработку персональных данных;

-причинения убытков Исполнителю и их ненадлежащее (несвоевременное, неполное) возмещение;

-выявления факта дискредитации деятельности Исполнителя;

-в иных случаях, предусмотренных Правилами посещения, иными действующими документами.

Обстоятельства, указанные в настоящем подпункте, могут удостоверяться актом, составленным Исполнителем в одностороннем порядке.

4. СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

4.1. Тарифы на выбранные Заказчиком услуги определяются на основании Прайс-листа, действующего в момент заполнения Заявления о принятии оферты, и включают все предусмотренные законодательством налоги и сборы.

4.2. Заявление о принятии оферты является подтверждением согласия Заказчика с тарифами на выбранные им Услуги.

4.3. Заказчик производит оплату услуг безналичным перечислением денежных средств на счет Исполнителя до момента начала использования Зала и Оборудования.

4.4. Оплата услуг принимается только от совершеннолетнего Заказчика. Оплата услуг за несовершеннолетнего Заказчика должна производиться исключительно его законным представителем, денежные средства от несовершеннолетних Исполнителем не принимаются.

4.5. При задержке сдачи арендованного Оборудования и Зала сверх установленного срока, Заказчик обязан оплатить Исполнителю дополнительное время пользования по специальному тарифу на основании Прайс-листа после окончания действия основного времени.

5. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА. РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА

5.1. Исполнитель приступает к выполнению своих обязательств по данной оферте с момента совершения Заказчиком Акцепта.

5.2. Срок действия Договора оканчивается в момент окончания оказанной Услуги.

5.3. Период пользования услугами исчисляется минутами.

5.4. При желании Заказчика приостановить оказание Услуг, неиспользованные, но оплаченные минуты аренды Зала и Оборудования возврату не подлежат в связи с фактически оказанной Исполнителем возможностью ими воспользоваться.

5.5. Исполнитель вправе отказаться от исполнения Договора без каких-либо компенсаций Заказчику в случаях, указанных в п. 3.4.3, при этом Исполнитель отправляет уведомление о расторжении Договора (в связи с односторонним отказом Исполнителя от Договора) на адрес электронной почты Заказчика и блокирует возможность акцепта настоящего Договора.

5.6. Использование Дополнительных услуг ограничено временем оказания основных услуг.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

6.1. В случае причинения Заказчиком ущерба имуществу Исполнителя и/или третьих лиц, в том числе, но не ограничиваясь, утраты и/или порчи внешнего вида Зала (отделки) и Оборудования, Заказчик несет ответственность в размере стоимости поврежденного и/или утраченного имущества, при этом Исполнитель вправе потребовать уплаты штрафа за каждый факт причинения ущерба в размере 5 000 (пяти тысяч) рублей 00 копеек. Заказчик возмещает стоимость поврежденного и/или утраченного имущества в течение 10 (десяти) календарных дней с даты получения требования, если иной срок не установлен в самом требовании.

6.2. В случае причинения ущерба имуществу Исполнителя, незамедлительно составляется Акт о причинении ущерба (далее - Акт), который в день его составления подписывается Сторонами. Стороны договорились о том, что в случае отказа (прямого или косвенного) от подписания Акта, Исполнитель подписывает его в одностороннем порядке. Заказчик согласен, что Акт является надлежащим доказательством вины.

6.3. Исполнитель не несет ответственность за ущерб, причиненный Заказчику в связи с повреждением и/или утратой его имущества (личных вещей), которые были помещены в шкаф для хранения вещей в установленном порядке, а также оставлены им без присмотра.

6.4. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика в случае неисполнения или ненадлежащего исполнения последним обязательств по заключенному договору, в том числе несоблюдению Правил посещения.

6.5. Во время пребывания несовершеннолетнего в Зале ответственность за его жизнь и здоровье несет Заказчик (уполномоченное лицо). Заказчик (уполномоченное лицо) в полном объеме несет ответственность за вред, причинённый несовершеннолетним имуществу Исполнителя.

6.6. Исполнитель не несет никакой ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика в результате получения Заказчиком услуг, в том числе, но не ограничиваясь, при наличии у него медицинских противопоказаний или иных заболеваний. Заказчик самостоятельно определяет соответствие состояния своего здоровья или текущего самочувствия по отношению к услугам Исполнителя.

6.7. Исполнитель не несет никакой ответственности за вред, причиненный жизни/ здоровью/ имуществу Заказчика в результате действий самого Заказчика, в том числе, но не ограничиваясь, при несоблюдении продолжительность и интенсивность занятий в соответствии со своим состоянием здоровья, а также за вред, причиненный жизни/ здоровью/ имуществу третьих лиц.

6.8. За технические неудобства (в т.ч. препятствующие пользоваться услугами), вызванные проведением сезонных, профилактических, аварийных и т.п. работ в арендуемом помещении Исполнитель ответственности не несёт и никаких компенсаций Заказчику не выплачивает.

6.9. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по Договору Стороны несут ответственность в соответствии с Договором и действующим законодательством РФ.

6.10. Исполнитель вправе требовать, а Заказчик при наличии письменного требования обязан уплатить, за каждый факт нарушения Правил посещения, включая нарушение противопожарных требований, штраф в размере 5 000 (пять) тысяч рублей 00 копеек.

7. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

7.1. Совершая Акцепт, Заказчик подтверждает, что все условия, изложенные в настоящей оферте и приложениях к ней, Заказчику понятны.

7.2. Совершая Акцепт, Заказчик подтверждает, что он ознакомился с Правилами посещения, Прайс-листом, и их содержание Заказчику понятно.

7.3. Заказчик согласен, что Исполнитель вправе без согласования с Заказчиком привлекать третьих лиц для оказания предусмотренных настоящим Договором Услуг.

7.4 Заказчик согласен на обработку своих персональных данных Исполнителем в целях получения Услуг по настоящему Договору, а также на получение рекламы и/или информации, а равно сообщений уведомительного или рекламного характера, не касающихся хода исполнения настоящего Договора в виде сообщений SMS на указанный в настоящем Договоре контактный номер мобильного телефона и/или сообщений на адрес электронной почты.

7.5. В случае если в период действия настоящего Договора Исполнителем внесены изменения (дополнения) в публичную оферту, настоящий договор действует в изменённой редакции после размещения новой редакции публичной оферты на сайте.

7.6. Признание судом недействительности какого-либо положения настоящего Договора не влечет за собой недействительность остальных положений Договора.

7.7 Все споры и разногласия, связанные с заключением, исполнением и прекращением настоящего Договора, решаются по соглашению Сторон. В случае если в ходе переговоров Стороны не разрешили имеющуюся спорную ситуацию, заинтересованная Сторона обязана направить другой стороне письменную претензию с приложением копий всех необходимых для принятия решения документов. Срок на рассмотрение претензии составляет 10 (десять) рабочих дней. Соблюдение претензионного порядка является обязательным для Сторон.

8. АКЦЕПТ ОФЕРТЫ

8.1. Заказчик совершает Акцепт действуя добровольно и без какого-либо принуждения.

8.2. Заказчик понимает содержание оферты, полностью и безусловно принимает все ее условия без каких-либо изъятий и/или ограничений, что равносильно заключению договора в письменной форме (п.3 ст. 434 ГК РФ).

Приложение №1

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИНЯТИИ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЫ К ДОГОВОРУ НА АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ И СПОРТИНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

1. Сведения о Заказчике:

Фамилия, имя, отчество (последнее – при наличии):

Дата рождения:

Данные основного документа, удостоверяющего личность (вид, серия и номер, дата выдачи и наименование выдавшего органа):

Адрес места жительства (пребывания):

Адрес фактического проживания:

Контактный номер мобильного телефона:

Адрес электронной почты (E-mail):

1. Сведения о несовершеннолетнем ребёнке от имени и в интересах которого заключается договор:

Фамилия, имя, отчество (последнее – при наличии):

Дата рождения:

Данные основного документа, удостоверяющего личность (вид, серия и номер, дата выдачи и наименование выдавшего органа):

Адрес места жительства (пребывания):

Адрес фактического проживания:

Контактный номер мобильного телефона:

Адрес электронной почты (E-mail):

1. Заверения (подтверждения, согласия, обязательства и т.п.) Заказчика:
2. Настоящим полностью и безоговорочно принимаю условия договора (публичной оферты) об оказании Услуг в Зале для занятий физкультурой и спортом. Подтверждаю согласие с условиями договора и обязуюсь их исполнять, в т.ч. в случае их изменений.
3. Настоящим подтверждаю, что содержание всех перечисленных в настоящем Договоре документов мне полностью понятно, обязуюсь их неукоснительно соблюдать, в т.ч. в случае их изменений; осведомлён о возможности приостановки оказания услуг и расторжения договора в случае несоблюдения требований указанных документов; осведомлен и согласен с тем, что Исполнитель вправе в одностороннем порядке вносить изменения в указанные документы, обязуюсь самостоятельно отслеживать изменения указанных документов и принятие новых документов, касающихся оказания услуг.
4. Настоящим подтверждаю отсутствие у меня и/или у моего несовершеннолетнего ребенка (если договор заключается в пользу несовершеннолетнего ребенка) каких-либо запретов к посещению общественных мест и/или пользованию услугами, занятиям физической культурой и спортом, в том числе, подтверждаю отсутствие у меня или у моего несовершеннолетнего ребенка каких-либо медицинских противопоказаний для получения услуг согласно Приложению №7). В случае появления у меня или у моего несовершеннолетнего ребенка в период посещения Зала какого-либо заболевания я самостоятельно принимаю решение о возможности получения услуг по договору публичной оферты или о необходимости дальнейшей консультации для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к услугам Исполнителя. Я принимаю на себя в полном объёме ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своего несовершеннолетнего ребенка, посещающего Зал с моего согласия. В случае появления у меня или у моего несовершеннолетнего ребенка в период посещения Зала какого-либо заболевания, ставящегося под угрозу жизнь или здоровье других людей, находящихся в Зале, обязуюсь незамедлительно прекратить получение услуг по договору публичной оферты до момента полного выздоровления. О возможности получения травм во время посещения Зала и соблюдении всех мер предосторожности при работе со спортивным оборудованием (тренажерами) - я проинформирован(-на), с вводным инструктажем, руководством пользователя ознакомлен (Приложение№4).
5. Настоящим подтверждаю, что вся информация (сведения), указанная мной в настоящем заявлении, является полной и достоверной и готов(-а) возместить в полном объёме любой ущерб, который может быть причинён в связи с указанием мной некорректных данных. В случае изменения сведений, указанных в разделе 9.1 настоящего Договора (в заявлении), обязуюсь незамедлительно письменно уведомить об этом Исполнителя (предоставить данные).
6. В случае оказания услуг моему несовершеннолетнему ребенку, настоящим подтверждаю свое согласие на посещение им Зала.
7. Я хочу получать информацию об услугах, в том числе специальных предложениях, акциях, проводимых Исполнителем, новостях, скидках, любую возможную информацию об оказании услуг, на указанный контактный номер мобильного телефона и e-mail.
8. Я подтверждаю свое согласие на обработку оператором и его работниками (сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных) следующих моих персональных данных и/или персональных данных моего несовершеннолетнего ребенка: фамилия, имя, отчество (последнее – при наличии); дата рождения; данные основного документа, удостоверяющего личность (вид, серия и номер, дата выдачи и наименование выдавшего органа); адрес места жительства (пребывания); адрес фактического проживания; контактный номер мобильного телефона; адрес электронной почты (E-mail); иные сведения, указанные в заявлении о принятии публичной оферты. Я проинформирован(-а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки. Согласие действует в течение 3 лет с даты прекращения договора, а также на период хранения документации в соответствии с действующим законодательством. Согласие может быть отозвано субъектом персональных данных путём подачи оператору письменного заявления. Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую своей волей̆ и в своих интересах. Мне разъяснены и понятны права субъекта персональных данных.
9. Настоящим подтверждаю согласие на осуществление видеозаписи в Зале при использовании мной Зала и Оборудования.

Дата заполнения заявления: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Приложение № 2

ПРАЙС-ЛИСТ

2.2.1. Базовые услуги:

- предоставление во временное владение и пользование объекта нежилого фонда (помещение) для использования в целях занятия физической культурой и спортом – Зал: ***50 (пятьдесят) копеек/минута;***

- предоставление во временное владение и пользование спортивных тренажеров для занятий физической культурой и спортом – Оборудование: 5 ***(пять) рублей 50 копеек/минута.***

Предоставление Зала без Оборудования и наоборот, невозможно.

Тарифы за использование Зала и Оборудования суммируются для определения цены Базовых услуг.

Приложение № 3

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

1. **Общие положения**
	1. На основании договора, заключенного между Сторонами, а именно Исполнителем и заказчиком, выполнение требований настоящего Приложения является обязательным.
	2. В Беговом центре установлены правила, обязательные для всех заказчиков, гостей. В случае необходимости правила могут быть пересмотрены или дополнены.
	3. При первом посещении Бегового центра рекомендуется ознакомится с инструкцией по обращению с оборудованием.
	4. Заказчик обязан соблюдать чистоту во всех помещениях, которыми он пользуется до, вовремя и после тренировок.
	5. Решение об участии в тренировках и иных мероприятиях посетитель центра принимает самостоятельно. Исполнитель не несет ответственности за травмы в результате несчастных случаев, произошедших на территории центра.
2. **Этикет Бегового центра**

— при входе в беговой центр следует надевать бахилы или иную чистую сменную обувь;

На территории центра запрещается:

— курить в помещениях и на территории центра;

— пребывать в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, а также употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты;

— приносить и хранить любой вид оружия;

— разговаривать, используя ненормативную лексику, и мешать окружающим;

— приносить в тренировочную зону пищу.

1. **Форма одежды**

Для тренировок в Беговом центре необходимо иметь предназначенную для занятий спортом одежду и обувь: футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, носки. Одежда должна быть чистой и закрывать верхнюю часть тела.

В целях безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках.

1. **Личная гигиена**

Необходимо соблюдать общие правила гигиены. Перед занятиями не рекомендуется использовать духи или дезодоранты с резким запахом.

1. **Соблюдение тишины**

На территории Бегового центра следует соблюдать тишину и элементарные правила поведения. Любые публичные акции, несогласованные с администрацией центра, запрещены. Под публичными акциями понимается распространение листовок, а также проведение рекламных акций в политических или иных коммерческих целях.

**6. Музыка в беговом центре**

В Беговом центре разрешается использовать индивидуальное музыкальное сопровождение по средствам только личных аудуонаушников/ Bluetooth гарнитуры.

**7. Меры ответственности**

**7.1.** Осуществление Заказчиком любой коммерческой деятельности на территории Центра, а именно: продажа товаров и услуг, в том числе персонального тренинга, распространение какой-либо рекламной продукции, спортивного питания, медицинских препаратов – категорически запрещено. О случаях распространения наркотиков или запрещенных к использованию медикаментов и иных препаратов на территории центра администрация центра сообщает в правоохранительные органы в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

**7.2.** Беговой центр имеет право при грубом повторном нарушении Заказчиком настоящих Правил в течение срока действия договора в одностороннем порядке отказаться от исполнения условий настоящего договора без финансовой компенсации Заказчику. Грубым считается нарушение настоящих Правил, которое повлекло или могло повлечь причинение вреда имуществу и репутации центра, а также жизни, здоровью, психологическому и эмоциональному состоянию или имуществу всех посетителей центра и его персонала. Под понятием вреда понимаются любые неблагоприятные последствия.

**7.3.** Заказчику запрещается посещать тренировки в состоянии заболевания (простудного, инфекционного и т.д.). Администрация центра вправе ограничить доступ Посетителю в центр на период заболевания Посетителя.

**7.4.** Заказчик несет материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу клуба. В случае причинения Посетителем центра ущерба имуществу, Заказчик обязан возместить его стоимость.

**4.5.** В случае причинения Заказчиком имуществу центра, составляется акт, который подписывается уполномоченными представителями Сторон. В случае отказа Заказчика от подписания акта, Исполнитель подписывает его в одностороннем порядке в присутствии 2 (Двух) незаинтересованных лиц. Заказчик в течение 5 (пяти) календарных дней на основании акта обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме, в противном случае Исполнитель в безакцептном порядке вычитает сумму ущерба из суммы, указанной в п. 6.1. настоящего Договора.

1. **Гардероб, шкафчики**

Для хранения личных вещей вовремя пребывания в клубе используются индивидуальные шкафчики в раздевалках. За утерянные, оставленные без присмотра вещи, и иные ценности, Центр ответственности не несет.

1. **Фото- и видеосъемка не территории центра**

Ведение видеосъемки, звукозаписи и фотосъемки на территории центра без письменного разрешения Бегового центра запрещено.

1. **Работа Бегового центра**
	1. Беговой центр открыт ежедневно и круглосуточно.Исполнитель вправе вносить изменения в режим работы Бегового центра и в случае технической необходимости, временно закрывать доступ в помещения Бегового центра для проведения работ и на техническое обслуживание тренажеров. В случае нарушения Заказчиком настоящих Правил, Исполнитель Бегового центра оставляет за собой право на применение мер воздействия к нарушителю, в том числе, но не исключительно:

— удалить нарушителя из помещений Бегового центра;

— установить в отношении нарушителя запрет на дальнейшее посещение Бегового центра;

— пересмотреть действие договора.

* 1. Заказчик не возражает против осуществления в здании бегового центра и на прилегающей к зданию территории видеосъемки и видеонаблюдения.
	2. Заказчик дает согласие на включение его в SMS-рассылку о новостях и акциях Бегового центра на период действия договора.
	3. Заказчику запрещено входить на территорию центра с домашними животными.
	4. Беговой центр не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением муниципальными властями и/или управляющей компанией профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.

Приложение № 4

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Приступать к занятиям в Беговом центре можно только после ознакомления с настоящими правилами.

**Техника безопасности в кардиозоне**

• Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере (она размещена прямо на тренажере или около него).

• Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию.

 • Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

• Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.

• Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

• Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

• Запрещается находиться в зале в шлепанцах.

**Одежда и обувь**

• Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и подходить для той тренировки, на которую вы пришли. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма). Верхняя часть туловища должна быть закрыта.

• На тренировках рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Нельзя использовать на занятиях шлепанцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носком.

**Гигиена**

• Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные средства, имеющие стойкий резкий запах. Прием и хранение пищи в местах, предназначенных для тренировок, строго запрещен.

• Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту. Это на вид безобидное занятие при активной физической нагрузке может привести к очень печальным последствиям.

**Контроль нагрузок**

Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Занятия спортом должны быть регулярные, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.

**Разминка и заминка**

Любая тренировка начинается с разминки. Человек психологически и физически готовится к выполнению упражнений, увеличивается частота сердечных сокращений и приток крови к мышцам. Мышцы становятся более гибкие и устойчивые к повреждениям. Разминка подготавливает организм к физическим нагрузкам, предотвращая нежелательные последствия. Нельзя пренебрегать и восстановительной частью или заминкой.

Заминка — это завершающая часть занятия, которая длится 5-10 минут. Иногда некоторые занимающиеся заканчивают тренировку раньше остальных, экономя время и считая заминку ненужной. Так делать нельзя, ведь вместо положительного эффекта от занятий вы рискуете нанести вред организму. Во время заминки пульс постепенно снижается, организм плавно переходит от интенсивных физических нагрузок к спокойному состоянию. Восстановительная часть после тренировки значительно снижает вероятность получения травмы.

**Самочувствие**

На тренировке всегда нужно следить за своим самочувствием.

Следует прекратить тренировку если:

1. В процессе занятия чувствуется нехватка воздуха.

2. Появляется отдышка, головокружение и тошнота.

3. Заметен белый треугольник вокруг рта.

4. Боль в суставах рук или ног.

5. Чувствуются мышечные спазмы.

В случае если вам нужна помощь необходимо позвонить по номеру 112.

Приложение № 5

АКТ ПРИЕМА-ПЕРЕДАЧИ

ЗАЛА И ОБОРУДОВАНИЯ

Общество с ограниченной ответственностью «Эксплуатация Главстрой-СПб» (ООО «Эксплуатация ГС-СПб»), именуемое Исполнитель, с одной стороны, и

Дееспособное физическое лицо (несовершеннолетний гражданин в возрасте от 14 до 18 лет может с письменного согласия законного представителя, несовершеннолетний ребёнок в возрасте до 14 лет, в случае если Договор заключен от имени и в интересах малолетнего ребенка законным представителем) именуемое Заказчик, с другой стороны, а вместе именуемые Стороны, составили настоящий акт приема-передачи Зала и Оборудования (далее – Акт) о нижеследующем:

1. Подписывая настоящий Акт, Заказчик подтверждает факт заключения договора оферты на аренду Зала и Оборудования для занятий физической культурой и спортом, ознакомление и согласие с Прайс-листом, Правилами посещения, вводным инструктажем, руководством пользователя.

2. Исполнитель передал, а Заказчик принял:

- часть помещения МОП № 131-Н общей площадью 65,5 кв.м., расположенное по адресу: г. Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Федора Абрамова, д. 8, для использования в целях занятия физической культурой и спортом (далее именуемое - Зал);

- часть помещения МОП № 22-Н общей площадью 45,7 кв.м., расположенное по адресу: г. Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Заречная, д. 25, для использования в целях занятия физической культурой и спортом (далее именуемое - Зал);

- спортивные тренажеры (далее – Оборудование) для занятий физической культурой и спортом.

3. Состояние Зала и Оборудования соответствует нормам и правилам.

3. Зал и Оборудование находятся в удовлетворительном состоянии и пригодно к использованию по назначению, указанному Договоре.

Приложение № 6

АКТ ВОЗВРАТА

ЗАЛА И ОБОРУДОВАНИЯ

Общество с ограниченной ответственностью «Эксплуатация Главстрой-СПб» (ООО «Эксплуатация ГС-СПб»), именуемое Исполнитель, с одной стороны, и

Дееспособное физическое лицо (несовершеннолетний гражданин в возрасте от 14 до 18 лет может с письменного согласия законного представителя, несовершеннолетний ребёнок в возрасте до 14 лет, в случае если Договор заключен от имени и в интересах малолетнего ребенка законным представителем) именуемое Заказчик, с другой стороны, а вместе именуемые Стороны, составили настоящий акт приема-передачи Зала и Оборудования (далее – Акт) о нижеследующем:

1. Подписывая настоящий Акт, Заказчик подтверждает факт окончания действия договора оферты на аренду Зала и Оборудования для занятий физической культурой и спортом.

2. Заказчик передал, а Исполнитель принял:

- часть помещения МОП № 131-Н общей площадью 65 кв.м., расположенное по адресу: г. Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Федора Абрамова, д. 8, для использования в целях занятия физической культурой и спортом (далее именуемое - Зал);

- часть помещения МОП № 22-Н общей площадью 45,7 кв.м., расположенное по адресу: г. Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Заречная, д. 25, для использования в целях занятия физической культурой и спортом (далее именуемое - Зал);

- спортивные тренажеры (далее – Оборудование) для занятий физической культурой и спортом.

3. Состояние Зала и Оборудования соответствует тому в котором они были получены.

Приложение № 7

ПЕРЕЧЕНЬ
медицинских противопоказаний для получения услуг в Зале.

В случае посещения Зала, Заказчик заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом, в том числе не имеет заболеваний, указанных ниже и иных, препятствующих занятиям спортом, фитнесом и получению физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Указанное выше также относится к несовершеннолетнему ребенку Заказчика, пользующемуся услугами.

1.Острые инфекционные болезни.

2. Все болезни в острой (активной) фазе.

3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).

4. Психические заболевания.

4.1. Нервно-психические заболевания. Травмы центральной и периферической нервной системы.
Лица, перенесшие закрытую травму головного и спинного мозга, при инструментально подтвержденном отсутствии признаков поражения центральной нервной системы могут быть допущены к занятиям спортом не ранее чем через 12 мес. после полного излечения (не рекомендуются травмоопасные виды спорта).

5. Органические заболевания центральной нервной системы.

6. Злокачественные новообразования. Доброкачественные новообразования - до полного излечения.

7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).

8. Коллагеновые болезни.

9. Болезни органов дыхания:

9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;

9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купирующими приступами; хронический бронхит с наклонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;

9.3. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;

10. Болезни сердечно-сосудистой системы:

10.1. аневризма аорты сердца;

10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);

10.3. блокада левой̆ ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;

10.4. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ- признаками выраженной̆ недостаточности кровообращения сердечной мышцы;

10.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;

10.6. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст;

10.7. 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);

10.8. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.

11. Болезни органов пищеварения:

11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;

11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с наклонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме.

12. Заболевания печени и желчных путей:

12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печёночной недостаточности;

12.2. хронический̆ гепатит (гепатодистрафия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;

12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печёночной колики или рецидивирующей желтухой;

12.4. хронический антиохолит с приступами печёночной колики и нарушением желчевыделения;

12.5. вторичный хронический панколит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

13. Заболевания почек в мочевыводящий путях:

13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;

15 начало действия документа с: «16» сентября 2020 года

13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;

13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефриз, гипертоническая перебропатия);

13.4. липидно-амилоидный нефроз.

14. Болезни эндокринных желез:

14.1. гипогликемическая болезнь;

14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный;

14.3. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацитоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);

14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) - тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы;

14.5. хронический тиреоидит.

15. Болезни обмена:

15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, ипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко- Купшига);

15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. 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

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

17. Абсолютные противопоказания:

17.1. Недостаточность кровообращения выше 11-Л.

17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).

17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.

17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.

17.5. Желудочковая тахикардия.

17.6. Выраженный аортальный стеноз.

17.7. Активный или недавно перенесённый тромбофлебит.

17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.

17.9. Особенности физического развития:

• Резко выраженное отставание в физическом развитии, препятствующее выполнению упражнений и нормативов, предусмотренных учебными программами; резкая диспропорция между длиной конечностей и туловища.

• Все виды деформаций верхних конечностей, исключающие или затрудняющие возможность выполнения различных спортивных упражнений.

• Выраженная деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной полости.

• Выраженная деформация таза, влияющая на статику тела или нарушающая биомеханику ходьбы.

• Укорочение одной нижней конечности более чем на 3 см, даже при полноценной походке; выраженное искривление ног внутрь (Х-образное искривление) или наружу (О-образное искривление) при расстоянии между внутренними мыщелками бедренных костей или внутренними лодыжками большеберцовых костей свыше 12 см.

18. Относительные противопоказания:

18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.

18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.

18.3. Легочная гипертония.

18.4. Аневризма желудочковая сердца.

18.5. Умеренный аортальный стеноз.

18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).

18.7. Значительные увеличения сердца.

19. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

19.1. Нарушение проводимости:

19.1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа Паркинсона- Уайта.

19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.

19.3. Контролируемые дизаритмии.

19.4. Нарушение электролитного баланса.

19.5. Применение некоторых лекарств:

1. препаратов наперстянки,

2. блокаторов адренергических бетарецепторов и препаратов подобного действия.

19.6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.

19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.

19.8. Тяжелая анемия.

19.9. Выраженное ожирение

19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.

19.11. Явные психоневротические расстройства.

19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

20. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:

16 начало действия документа с: «16» сентября 2020 года

20.1. сколиоз, осложнённый нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника;

20.2. плоскостопие III степени;

20.3. нарушение связочного аппарата суставов;

20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;

20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;

20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;

20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;

20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).

20.9. болезнь Бехтерева.

20.10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.

20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.

20.12. выраженные и частые головокружения.

20.13. психические заболевания различной степени выраженности.

20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.).

20.15. наличие онкологических заболеваний.

20.16. туберкулез костей и суставов.

20.17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.

20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

21. Противопоказания к занятиям аэробикой:

21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;

21.2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);

21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);

21.4. варикозное расширение вен - этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

22. Уроки танца запрещены:

22.1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;

22.2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;

22.3. при некомпенсированных заболеваниях почек;

22.4. при грыже межпозвонкового диска.

23. Противопоказания к силовым занятиям:

23.1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);

23.2. нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона - может начаться головокружение);

23.3. тяжелые формы бронхита и астмы;

23.4. высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).

В период беременности:

В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. 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.

Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.
В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

24. Полностью исключаются во время беременности:

24.1. все травмоопасные элементы - прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),

24.2. глубокие и резкие приседания,

24.3. наклоны,

24.4. активные растяжки и прогибы спины,

24.5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

Данный перечень является открытым, в случае если Заказчику известно о иных заболевания, препятствующих (ограничивающих) занятия спортом, Заказчик обязан прекратить занятия, в противном случае, Заказчик самостоятельно несет ответственность за свое здоровье, продолжая пользоваться услугами. Исполнитель не несет никакой ответственности за жизнь и здоровье Заказчика, пользующегося Услугами при наличии заболеваний, в т.ч. указанных в настоящем перечне. Указанное выше также относится к несовершеннолетнему ребенку Заказчика, пользующемуся услугами.