

## **Приложение №2 к Публичной оферте Правила посещения Студии**

### **ПРАВИЛА СТУДИИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Настоящие Правила обязательны к соблюдению всеми лицами (далее – Посетитель), находящимися в помещении Студии.

1. Абонемент является именным, воспользоваться им может только один человек, посещения доступны в студии, где абонемент был приобретен. При посещении Студии Посетитель обязан назвать Администратору Студии свои ФИО для идентификации и учета посещений.
2. Для посещения занятий, включая пробное занятие, Посетитель обязан предоставить Исполнителю свои ФИО и номер телефона. Указанные данные являются минимально необходимыми для идентификации Посетителя, обеспечения его безопасности, корректного учета посещений, выполнения требований техники безопасности и надлежащего исполнения Договора. В случае отказа Посетителя предоставить указанные данные Студия не имеет возможности допустить Посетителя к занятиям.
3. Нахождение в залах и раздевалках Студии возможно либо в сменной обуви, либо без обуви. Посетители оставляют уличную обувь в специально обозначенном месте при входе. Не допускается ношение обуви оставляющей следы на покрытии в зале (например, спортивная обувь с черной подошвой).
4. Посетитель обязан соблюдать гигиену, посещать занятия в чистой одежде, не использовать сильно пахнущие ароматические вещества.
5. Посетитель может использовать предоставленное Студией оборудование для занятий (коврики, кирпичи, ремешки, одеяла, болстеры и другое). После использования оборудование необходимо аккуратно убрать на отведенное место.
6. Посетитель обязан бережно относиться к имуществу Студии, при возникновении повреждений и порче имущества по вине Посетителя им возмещается полная стоимость причиненного

ущерба.

7. Посетитель не имеет права самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Студии.

8. Посетителям Студии запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

9. Запрещается заниматься прямой или косвенной рекламой, продажей товаров или услуг сторонних организаций или физических лиц в помещении Студии.

10. Посетители Студии обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, сотрудникам Студии и не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

11. Посетитель Студии не имеет права проводить инструктаж, давать рекомендации на предмет занятий другим Посетителям.

12. Посетитель обязан самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье.

13. При наличии хронических, инфекционных заболеваний, болезней внутренних органов необходимо воздержаться от посещения Студии.

14. При наличии признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания посещение Студии не разрешается.

15. Проводя занятия, преподаватели Студии руководствуются тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Посетителю на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Посетителя при занятиях. Посетитель письменно должен сообщить достоверную и полную информацию о состоянии своего здоровья, а в дальнейшем сообщать об изменениях состояния своего здоровья.

16. До занятий рекомендуется пройти полное медицинское обследование и проконсультироваться с врачом с целью выявления противопоказаний к занятиям или конкретным упражнениям. Студия вправе потребовать от Посетителя документ, подтверждающий отсутствие медицинских противопоказаний для оздоровительных занятий, при этом документ необходимо предоставить до начала занятия. Перед началом занятия при необходимости Посетитель может проконсультироваться с преподавателем о состоянии своего здоровья.

17. Студия не несет ответственности перед Посетителем за потенциальные несчастные случаи, произошедшие в помещении Студии в случае непредоставления достоверной информации о состоянии здоровья, ответственность за возможные последствия этого лежит на Посетителе.

18. Все посетители обязаны до начала занятий подтвердить, что не имеют никаких противопоказаний к занятиям. Пребывание в зале для занятий на территории Студии является подтверждением отсутствия каких-либо противопоказаний к занятиям. Посещая занятия, Посетитель полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья. Студия не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья и травмами, явившимися результатом или полученных во время посещения Студии. При возникновении дискомфорта во время занятия Посетитель обязан немедленно сообщить об этом преподавателю.

19. Посетитель посещает занятия и участвует в мероприятиях Студии, принимая на себя ответственность за возможные риски и ущерб здоровью. Посетитель подтверждает отсутствие в будущем претензий к Студии в случае нанесения ущерба здоровью в результате нарушения настоящих Правил и рекомендаций преподавателя.

20. Студия имеет право принять решение об отказе Посетителю в посещении занятий без объяснения причин.

21. Студия не несет ответственности перед Посетителем за утрату денег, ценностей и других вещей, оставленных без

присмотра Посетителем.

22. Студия не несет ответственности за невозможность проведения занятий вследствие непреодолимой силы, в том числе в случае отключения электроэнергии, водоснабжения, других аварий и обстоятельств, не зависящих от Студии.

23. Студия вправе в одностороннем порядке расторгнуть Договор и приостановить действие абонеента в случае нарушения настоящих Правил посещения Студии.

24. Абонементы оформляются на фиксированный срок в зависимости от вида и срока действия согласно Приложению №1 о стоимости и видах абонементов.

25. Оформленный абонемент необходимо активировать в течение одного месяца с момента приобретения, в противном случае он активируется автоматически.

**26. Посещение занятий производится по предварительной записи. Если вы понимаете, что на занятие не попадаете по каким-либо причинам (заболеваете, уезжаете и т.д. и т.п.), отмените запись заранее, но не позднее, чем за 2 часа до начала занятия (отмена утренних занятий до 10:00 возможна до 22:00 предыдущего дня) в противном случае занятие спишется с абонеента автоматически.**

**Занятие проводится от 2 (двух) человек.**

**27. Несовершеннолетние в возрасте до 14 лет могут находиться на территории Студии только при сопровождении родителей или законных представителей.** Родители или законный представитель несут полную персональную ответственность за безопасность и выполнения Правил посещения Студии несовершеннолетними. Потребителю следует самостоятельно принимать решение о возможности посещения его ребенком занятия. При согласии родителя (законного представителя) на посещение занятий несовершеннолетним родитель (законный представитель) подтверждает отсутствие у несовершеннолетнего противопоказаний для занятий. Согласие предоставляется путем подписания настоящих Правил. Родители или законный представитель проинформированы о повышенной

травмоопасности во время занятий и необходимости соблюдения ребенком техники безопасности, Посещение взрослых занятий допускается при достижении Посетителем 14 лет.

28. При опоздании на занятие больше, чем на 15 минут, в посещении занятия может быть отказано.

29. Посетитель подтверждает свое согласие на фото- и видеосъемку с его участием и дальнейшее использование, фотографических снимков и видеоматериала с его изображением без выплаты ему вознаграждения в целях осуществления деятельности Студии, а также передачу (демонстрация, размещение, предоставление, доступ) третьим лицам, включая информационные ресурсы Студии, официальный сайт, любые социальные сети Студии.

30. Посещая занятия в Студии, Вы **подтверждаете свое согласие с Договором публичной оферты**, размещенном на информационной доске, **ознакомление с Правилами Студии, принимаете на себя обязательства по их соблюдению и подтверждаете отсутствие у Вас медицинских противопоказаний для занятий**, а также ознакомление с Памяткой Посетителя. **Вы подтверждает свое согласие на обработку Исполнителем Ваших персональных данных**, т.е. на совершение действий по сбору, систематизации, накоплению, хранению, уточнению, использованию, уничтожению персональных данных.

### **Памятка Посетителя по противопоказаниям.**

1. Если вы идете на занятия впервые необходимо быть уверенным, что ваша костная система достаточно здорова. Если у вас больные суставы, позвонки, то следует посоветоваться со специалистами. Положения стоя требуют для своего выполнения немного гибкости, но если у вас после их выполнения резко заболела спина или брюшная часть туловища, то стоит быть бдительнее.

2. Если вы недавно перенесли сложные операции или у вас грыжа, то самый лучший совет – это выполнять несложные

задания, не требующие особых усилий.

3. Некоторые комплексы йоги, такие как Сурья Намаскар (комплекс Приветствия солнцу) и динамические переходы (виньясы) противопоказаны людям со слабым сердцем и людям, имеющим другие заболевания сердечно-сосудистой системы. Больные ноги (например, варикоз) также причина для того, чтобы воздержаться от положений стоя и поз, развивающих чувство баланса.

4. Скручивания, положения на животе, наклоны противопоказаны беременным женщинам и людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

5. Гипертоникам противопоказаны такие позы, как стойка на плечах и стойка на голове. При низком давлении эти положения выполнять можно.

6. Месячные дни у девушек не являются резким поводом прекращать занятия, но следует отказаться от скруток, прогибов туловища и упражнений на брюшную полость. Практика должна снимать болевые ощущения.

7. Не следует самостоятельно принимать решение о занятиях, если в вашем организме уже наблюдаются нездоровые процессы, связанные с заболеванием костей, сердца, нервной системы и прочего. Проконсультируйтесь с врачом.

8. При наличии каких-либо заболеваний, в том числе не указанных в памятке необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

9. Перед началом занятий обязательно сообщите преподавателю о противопоказаниях и заболеваниях.

10. Во время занятий внимательно слушайте и следуйте указаниям преподавателя.

11. Перед началом занятия на гамаках всегда проверяйте место крепления, веревки, карабины, гамак и стропы. Повисите в отдельности на каждой из сторон, стоя на полу. Подстелите под гамак коврик для йоги, не допускайте скольжения покрытия.

12. Занимайтесь босиком или в специальных носках, чтобы ступни не скользили по полу или коврику, а также чтобы был непосредственный контакт с гамаком при выполнении

упражнений.

13. Перед занятием снимите все шейные украшения, браслеты, длинные сережки, широкие кольца, так как в процессе выполнения, возможно запутаться или повредить кожу.

14. Рекомендуемая форма одежды: футболка с коротким рукавом (в случае одежды топ на лямках – ткань гамака может натереть кожу), на ноги лучше одевать лосины или узкие брюки, возможно капри ниже колен.

15. В первый раз будьте недолго в перевернутой позе - не более 30 секунд. Почувствуйте, как ваш организм реагирует на положение вниз головой. Время пребывания увеличивайте постепенно.

16. Не делайте резких движений при выходе из поз. Делайте все плавно и размеренно, необходим постепенный выход из каждой позы.

17. При выходе из перевернутых поз, примите на несколько секунд горизонтальное положение, затем вертикальное. При необходимости компенсируйте позой на полу.

18. При возникшем головокружении или тошноте сделайте специальный массаж: мочки ушей, крылья носа, точки на руках.

19. Учитывайте специальные противопоказания при занятиях на гамаках:

- перевернутые положения (таз или нижние конечности располагаются выше уровня сердца и головы) противопоказаны при: повышенном артериальном давлении (гипертония), воспалительных заболеваниях брюшной полости (язва желудка или двенадцатиперстной кишки и т.д.), хронических заболеваниях органов пищеварительной системы в стадии обострения (напр. гастрит), психических заболеваниях (эпилепсия и т.д.), отслоении сетчатки глаза, воспалительных заболеваниях в голове (отит, синусит, и т.д.), менструации;
- висы на руках или на ногах противопоказаны при заболеваниях суставов в стадии обострения;
- наклоны вперед и прогибы назад, некоторые виды скруток при межпозвоночных грыжах.

20. Приходите заранее, не опаздывайте, Вам необходимо время,

чтобы установить гамак для себя. Кроме того, если Вы опоздали на урок и не сделали разминку, то дальнейшее занятие может быть небезопасно для Ваших мышц и суставов.

21. Принимайте пищу не позднее, чем за 2 часа до занятия.

22. Если Вы не уверены в своих силах в каком-либо упражнении, пожалуйста, откажитесь от его выполнения. При выполнении упражнений с отрывом от пола необходимо крепко удерживать себя навесу и четко выполнять команды инструктора.

**Упражнения нельзя выполнять без предварительной консультации с врачом при:**

- психических заболеваниях, особенно шизофрении и склонности к психозам (исключение - депрессии: при депрессиях занятия йогой могут быть полезны; но лучше все-таки проконсультироваться с врачом);
- при острых заболеваниях внутренних органов (например, при обострении панкреатита или холецистита, при аппендиците и т. д.);
- при паховых грыжах;
- при значительно повышенном артериальном давлении: гипертонии 2-3 стадии; при значительно повышенном внутричерепном давлении;
- при тяжелых поражениях сердца, тяжелой ишемической болезни; в первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;
- при пароксизмальной тахикардии, при мерцательной аритмии; при аневризме аорты и некомпенсированных пороках сердца;
- в первые 6 месяцев после инсульта;
- при инфекционных поражениях суставов: например, инфекционном или реактивном артрите;
- при тяжелых черепно-мозговых травмах и травматических повреждениях позвоночника (переломах костей позвоночника в стадии декомпенсации);
- при инфекциях головного или спинного мозга;
- при злокачественных новообразованиях (то есть при раке или саркоме);
- при тяжелых заболеваниях крови;
- их нельзя делать сразу после операций на органах брюшной

- полости и грудной клетки (нужно выждать 2-3 месяца);
- при простуде и гриппе, при повышенной температуре тела;
  - при беременности; в первые 3 месяца после родов;
  - женщинам в критические дни занятия тоже лучше пропустить или ограничить выполнение ряда поз;
  - при артрозах тазобедренных и коленных суставов - коксартрозе и гонартрозе;
  - при повреждениях менисков (следует выполнять индивидуальный комплекс);
  - при межпозвонковых грыжах дисков (грыжах позвоночника);
  - при листезах (лестничных смещениях позвонков);
  - при синдроме гипермобильности, то есть явной разболтанности суставов и позвоночника, многие асаны тоже могут быть вредны (следует работать индивидуально);
  - при корешковых синдромах (при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);
  - нельзя делать асаны в период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице);
  - занятия йогой также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после занятий йогой у вас происходит ухудшение самочувствия, и такая неприятность продолжается раз за разом, сколько бы вы ни занимались - значит, либо вы что-то делаете неправильно, либо йога противопоказана вам в принципе; в таком случае, проконсультируйтесь о пользе занятий с врачом и посоветуйтесь с вашим инструктором по йоге о том, что нужно изменить в вашей персональной практике.

При наличии указанных в настоящей памятке особенностей, связанных со здоровьем, включая беременность, заболевания позвоночника, нервной системы и т.д. предварительная консультация с врачом является обязательной. Подписанием настоящего Договора (включая Правила и Памятку). Посетитель подтверждает, что проконсультировался с врачом и противопоказания для посещения Студии не выявлены. Студия оставляет за собой право попросить предоставить документ из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний.