

Правила посещения ЦЕНТРа

В ЦЕНТРе установлены настоящие правила посещения (далее по тексту – «Правила»), обязательные для всех Клиентов. Целью Правил является создание безопасных и комфортных условий для тренировок. В случае нарушения Правил, Администрация оставляет за собой право на одностороннее внесудебное досрочное прекращение действия Абонемента (расторжения Договора) (без возмещения его стоимости) и отказе Клиенту в предоставлении Услуг.

Настоящие Правила не являются исчерпывающими, так как ЦЕНТР имеет право их дополнять и изменять в любое время в одностороннем порядке. Клиент обязан внимательно изучить все положения Публичного договора и Приложений к нему до их подписания. Внимательное изучение и ознакомление Клиентов с настоящими Правилами является единоличной ответственностью Клиента. ЦЕНТР не несет ответственность за незнание Клиентом или потенциальным Клиентом, гостем ЦЕНТРа, любых третьих лиц, находящихся на территории ЦЕНТРа, каких-либо положений из настоящих Правил и/или Публичного договора. Незнание каких-либо положений настоящих Правил/Договора не освобождает от ответственности их соблюдать в полной мере. ЦЕНТР публикует настоящие Правила на своем сайте: www.atman.kz и на ресепшен в ЦЕНТРе специально для возможности предварительного ознакомления с Правилами.

1. До начала занятий Клиенту имеющему право на получение Услуг, рекомендуется пройти медицинское обследование, так как Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье. В случае, если во время занятий Клиент ЦЕНТРа почувствовал недомогание, он обязан незамедлительно прекратить занятия и обратиться за медицинской помощью. Если Клиент перенес недавно операцию, Клиент обязан сообщить об этом Администрации и предоставить заключение врача о разрешении посещать занятия.
2. Занятия ЦЕНТРа проводятся в соответствии с Расписанием тренировок (можно ознакомиться на сайте ЦЕНТРа : www.atman.kz и на ресепшн у Администратора). Администрация ЦЕНТРа оставляет за собой право вносить изменения в Расписание тренировок, а также производить замены Инструкторов, при условии предварительного уведомления Клиентов, по средствам соц. Сетей, сайта, рассылки, или личного звонка.
3. ЦЕНТР прекращают свою работу за 15 минут до закрытия ЦЕНТРа.
4. Администрация ЦЕНТРа вправе производить фотографирование и видео фиксацию Клиентов.
5. Клиент должен посещать ЦЕНТР в соответствии с выбранным количеством посещений, самостоятельно выбирая занятия по расписанию.
6. Вход в зал для тренировок разрешен только по приглашению Инструктора. Администратор имеет право не допустить Клиента на занятие в случае его опоздания больше, чем на 10 минут.
7. ЦЕНТР обеспечивает Клиентов раздевалкой. Наличие камер хранения в раздевалке не предусмотрено.
8. Клиентам запрещается оставлять несовершеннолетних детей на территории ЦЕНТРА БЕЗ ПРИСМОТРА. Брать с собой несовершеннолетних детей на занятия СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ.
9. В целях поддержания режима безопасности Клиентов, этикета и сервиса, ЦЕНТР имеет право вести видеонаблюдение во всех помещениях ЦЕНТРа, за исключением раздевалок, туалетных комнат.
10. Клиент, принимающий участие в каких-либо спортивных мероприятиях ЦЕНТРа, автоматически дает разрешение ЦЕНТРу использовать свои фотографии/видео/интервью и фотографии/видео/интервью своих детей для воспроизведения и распространения по усмотрению администрации ЦЕНТРа в рекламных кампаниях ЦЕНТРа - как в модулях, в газете/журнале, так и в прочей полиграфической и рекламной продукции ЦЕНТРа.
11. Все фото-, видеоматериалы ЦЕНТРа с участием Клиентов, являются исключительной собственностью ЦЕНТРа. ЦЕНТР оставляет за собой право выдавать и (или) не выдавать Клиенту ЦЕНТРа фотографии и видеоматериалы с участием самого Клиента и его детей, без объяснения причин.
12. Клиент дает согласие на получение информации от ЦЕНТРа посредством e-mail, SMS, Whats Up и других каналов распространения информации.
13. ЦЕНТР имеет право размещать фотографии Клиента и видеоматериалы с участием самого Клиента и его детей, сделанные на корпоративных мероприятиях ЦЕНТРа (-ов), с правом их размещения на сайте, а также в других открытых источниках и интернет-ресурсах, где публикуется информация о ЦЕНТРе, в рекламных целях, без какого-либо уведомления Клиента об этом.

14. Клиент не имеет права проводить телохранителей/водителей, не являющихся Клиентами. Телохранители/водители, не являющиеся Клиентами ЦЕНТРа, имеют право находиться на территории ЦЕНТРа исключительно в зоне ресепшен.
15. Клиент не вправе проносить на территорию ЦЕНТРа: оружие, взрывчатые и отравляющие вещества и любые другие предметы, представляющие собой угрозу здоровью и безопасности Клиентов, и его персоналу. В случае возникшего подозрения, сотрудники службы внутреннего контроля ЦЕНТРа имеют право предложить Клиенту или сопровождающему лицу добровольно предъявить личные вещи для досмотра. В случае отказа, Клиент, на территорию ЦЕНТРа не допускается.
16. При обнаружении на территории ЦЕНТРа предметов, указанных в пункте 15 Правил, ЦЕНТР оставляет за собой право незамедлительно расторгнуть договор в одностороннем порядке.
17. В целях безопасности тренировок на занятия необходимо приходить без опозданий. Все групповые программы ЦЕНТРа производятся по плану инструктора ЦЕНТРа.
18. Клиент при покупке Абонементa автоматически дает свое согласие на обработку ЦЕНТРОм персональных данных (далее по тексту – ПД) Клиента, указанных в заявке, касающихся как его самого, так и членов его семьи, так и полученных ЦЕНТРОм дополнительно в рамках выполнения последним своих обязательств по Договору. Срок обработки и хранения ПД составляет период Договора, а также в течение последующих пяти лет.
19. Клиент принимает на себя все риски, связанные с самостоятельным определением тренировочных нагрузок и, как следствие, изменением физического состояния.
20. Во избежание каких-либо травм и нанесения ущерба здоровью, ЦЕНТР настоятельно рекомендует Клиенту посещение групповых программ, соответствующих индивидуальному уровню подготовленности. В случае какого-либо ухудшения самочувствия, Клиент должен оперативно информировать об этом инструктора.
21. Клиент во избежание травматизма обязан проявлять разумную осторожность, тренироваться без обуви и в спортивной одежде, соблюдать требования предупредительных надписей, табличек, инструкций, указаний и рекомендаций работников ЦЕНТРа. ЦЕНТР не гарантирует ограниченное количество участников групповых программ и (или) посетителей ЦЕНТРа.
22. ЦЕНТР не несет ответственность за вред, причиненный имуществу, здоровью или жизни Клиентов в результате действий (бездействия) самих Клиентов ЦЕНТРа или третьих лиц.
23. Инструктор имеет право не допустить Клиента ЦЕНТРа к тренировкам, если уровень физической подготовленности последнего не соответствует уровню нагрузки.
24. Запрещается самовольно менять температурный режим в тренировочных и каких-либо других помещениях ЦЕНТРа.
25. Кино-, видео- и фотосъемка в помещениях ЦЕНТРа разрешается только с предварительного согласия администрации ЦЕНТРа.
26. Категорически запрещается находиться в тренировочных зонах и зонах, где могут находиться другие Клиенты ЦЕНТРа (за исключением раздевалок), в обнаженном, полуобнаженном виде, в нижнем белье.
27. Запрещается резервировать уборные, оставляя в них личные туалетные принадлежности.
28. Клиенты обязаны поддерживать соответствующую ЦЕНТРУ атмосферу вежливости и доброжелательности, воздерживаться от каких-либо громких разговоров по мобильным телефонам в непосредственной близости к тренирующимся или отдыхающим Клиентам.
29. Клиент несет ответственность за вред, причиненный ЦЕНТРУ (за утерю, повреждение, уничтожение материальных ценностей).
30. **Клиенту гарантируется:**
 - 1) получение достоверной информации об Услугах ЦЕНТРа, включая консультации по подбору тренировок и отзывов о Инструкторах;
 - 2) оказание качественных Услуг в полном объеме согласно приобретенному Абонементу;
 - 3) уважительное отношение со стороны Администрации и Инструкторов ЦЕНТРа.
31. **Клиент обязан:**
 - 1) находиться в тренировочных залах в сменной одежде и без обуви;
 - 2) соблюдать правила личной гигиены;
 - 3) использовать спортивный инвентарь и оборудование ЦЕНТРа только по назначению, убирать за собой инвентарь после его использования;
 - 4) соблюдать чистоту и порядок во всех помещениях ЦЕНТРа;
 - 5) руководствоваться указаниями Инструкторов и Администрации;
 - 6) соблюдать рекомендации Инструкторов о продолжительности и интенсивности занятий;
 - 7) в случае утраты Абонементa обязан оплатить штраф в размере 500 (пятьсот) тенге;
 - 8) в полном соответствии выполнять рекомендации Инструктора ЦЕНТРа;
 - 9) соблюдать режим времени посещения ЦЕНТРа;

- 10) соблюдать правила общественного порядка, действующее законодательство, морально-этические нормы, санитарно-гигиенические требования;
- 11) соблюдать чистоту на территории ЦЕНТРа, бережно относиться к спортивному инвентарю и другому имуществу.

32. При посещении ЦЕНТРа КЛИЕНТУ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 1) проносить на территорию ЦЕНТРа оружие, наркотики, медицинские препараты, спиртные напитки;
- 2) посещать занятия и находиться на территории ЦЕНТРа в состоянии наркотического или алкогольного опьянения;
- 3) курить, употреблять алкоголь, медицинские препараты и наркотические средства на территории ЦЕНТРа;
- 4) использовать мобильный телефон во время проведения занятий;
- 5) оскорблять, грубить и/или дерзить сотрудникам или Клиентам, препятствовать работе ЦЕНТРа;
- 6) вести разговоры с другими Клиентами ЦЕНТРа во время групповых занятий, а при посещении спортивных зон – применять парфюмерию с сильным или резким запахом;
- 7) проводить персональные тренировки для других клиентов ЦЕНТРа;
- 8) находиться в здании ЦЕНТРа в верхней одежде;
- 9) заносить в тренировочные зоны спортивные сумки, пакеты;
- 10) приносить с собой еду и напитки (за исключением воды), принимать пищу в тренировочных зонах и раздевалках;
- 11) заходить во «взрослую» раздевалку с детьми противоположного пола;
- 12) использовать несанкционированно технические средства ЦЕНТРа или изменять параметры их настройки;
- 13) заниматься любым видом торговой, рекламной деятельности, оказывать платные услуги, проводить видео и (или) фотосъемку без согласования с администрацией ЦЕНТРа;
- 14) использовать самостоятельно, без разрешения инструктора музыкальную и иную аппаратуру, принесенную с собой, а также расположенную в помещениях ЦЕНТРа;
- 15) входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального на то разрешения персонала ЦЕНТРа.

33. ЦЕНТР имеет право:

- 1) Не допустить Клиентов ЦЕНТРа (во избежание нанесения ущерба его здоровью) на групповое занятие, не соответствующее уровню подготовленности Клиента ЦЕНТРа, либо при его опоздании более чем на 10 минут к началу занятий.
- 2) Изменять время работы, расписание, заменять инструкторов в течение сезона и, в исключительных случаях, на персональных тренировках, изменять стоимость и виды услуг (на уже оплаченные услуги данное правило не распространяется). ЦЕНТР уведомляет Клиентов за 1 (один) календарный день до введения изменений в действие путем размещения информации на сайте, а также на стойке у Администратора. При изменении стоимости услуг уведомить Клиента за 5 (пять) календарных дней до внесения изменений.
- 3) Прекратить полностью или частично оказание услуг по Договору - два раза в год на сроки не более десяти суток подряд при возникновении необходимости проведения общественных, технических или санитарно-гигиенических мероприятий и бессрочно в случаях проведения городскими коммунальными службами ремонтных, регламентных или восстановительных работ, с последующим продлением ЦЕНТРОм Абонемента на срок приостановления.
- 4) Приостановить действие Договора в отношении Клиентов без компенсации неиспользованного времени, в следующих случаях: 1. Без предварительного уведомления, при наличии у Клиентов ЦЕНТРа задолженности за услуги до погашения задолженности; 2. При наступлении конфликтной ситуации до окончания административного расследования, которое должно быть окончено в течение 7 (семи) календарных дней.
- 5) Просить Клиентов, в случае видимых проявлений симптомов заболевания, предоставить документ, подтверждающий не инфекционный характер данного заболевания.
- 6) Требовать соблюдения Клиентами условий Публичного договора и Приложений к нему.
- 7) Отказать Клиенту в доступе в ЦЕНТР (временно прекратить в одностороннем порядке оказание услуг) при наличии явных признаков того, что Клиент находится в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, либо пытается пронести на тренировочные территории любые виды оружия, взрывчатые либо ядовитые вещества, а равно в случае нарушения Клиентом своих обязательств, предусмотренных настоящими Правилами.

34. Информация для клиентов и потенциальных клиентов, имеющих инвалидность 1,2,3 категорий (далее по тексту "Инвалид"):

- 1) При наличии желания Инвалидом воспользоваться услугами ЦЕНТРа, в первую очередь необходимо обратиться к врачу, у которого находится под наблюдением, для получения письменного заключения о возможности посещать определённый вид спортивной секции.

- 2) В Заключении должно быть прописано, разрешение Врача, Инвалиду посещать определенный урок спортивной секции в рамках индивидуальной программой реабилитации инвалида. Врач также должен отразить возможность оказания услуг Инвалиду организацией, не осуществляющей и не имеющей квалифицированных педагогов, обладающих необходимыми фундаментальными и квалифицированными практическими умениями, позволяющими поддерживать и развивать двигательные возможности инвалида. Также в Заключении необходимо отразить необходимость присутствия на уроках индивидуального помощника, согласно требованиям Закона, при условии наличия у инвалида затруднений в передвижении.
- 3) Если Врач не вправе давать такого рода заключения, Инвалиду необходимо обратиться к медико-социальной экспертизе, которая должна предоставить заключение с пояснениями.
- 4) При наличии оригинала заключения, четко регламентирующего дачу согласия Инвалиду посещать определенный вид урока спортивной секции, ЦЕНТР вправе разрешить Инвалиду посещать уроки.
- 5) Администрация ЦЕНТРа ставит в известность Инвалидов, что ЦЕНТР не имеет возможности создать особые условия, которые бы отвечали критериям индивидуальной программы реабилитации инвалида, так как другие посетители ЦЕНТРа в рамках групповой программы, будут считать, что их права нарушаются.
- 6) Тренер (Инструктор) не вправе оказывать Инвалиду специальное/индивидуальное обучение, в рамках группового урока, который должен проходить наравне с другими. При индивидуальном обучении, Тренер (Инструктор) вправе оказать специальное/индивидуальное обучение, при условии снятия ответственности с преподавателя и ЦЕНТРа за физическую и психическую целостность инвалида.
- 7) Основанием для отказа в оказании услуг, не нарушающим права инвалидов, является отказ непосредственного Тренера (Инструктора) спортивной секции, в виду отсутствия у него фундаментальных и квалифицированных практическими умений, позволяющих поддерживать и развивать двигательные возможности инвалида, а также невозможности создать особые условия, которые бы отвечали критериям программы реабилитации инвалида.
- 8) При условии допуска Инвалида к занятиям, последний обязан наравне с другими ознакомиться и подписать договор оказания услуг и заявку.
- 9) Если лицо не может ознакомиться с содержанием удостоверяемого документа вследствие физического недостатка (недостаточного или полного отсутствия зрения), ему зачитывается вслух текст документа, о чем на документе делается отметка. Рекомендуем, чтобы текст озвучил индивидуальный помощник Инвалида, о котором делается отметка в вышеуказанных документах.
- 10) Если Клиент не может лично расписаться вследствие физических недостатков, по его просьбе и в его присутствии, а также в присутствии руководства ЦЕНТРа, документы подписывает другое дееспособное лицо с указанием причин, в силу которых документ не может быть подписан, о чем производится отметка в тексте самого документа и в удостоверительной надписи.
35. Администрация, Сотрудники и Инструкторы ЦЕНТРа не несут ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Клиентов, а также травмами, явившимися результатом или полученных в результате любых самостоятельных занятий в залах, либо в случае несоблюдения Клиентом указаний Инструктора (в том числе по объемам нагрузки), а также в случае, если Клиент своевременно не сообщил Инструктору об ухудшении состоянии здоровья и продолжил занятие.
36. Клиент участвует во всех тренировках и мероприятиях по своему желанию и на свой риск. Должностные лица, сотрудники и Инструктора ЦЕНТРа не несут ответственности за ущерб, причиненный здоровью Клиента в результате физических упражнений.
37. Родители несут персональную ответственность за своих детей на территории ЦЕНТРа и не должны оставлять их без присмотра.
- 38. ЦЕНТР не несет ответственности:**
 - 1) за личные вещи Клиентов ЦЕНТРа, оставленные в раздевалках, тренировочных зонах и других помещениях. Все найденные на территории ЦЕНТРа вещи хранятся в течение одного месяца. В случае утраты вещей на территории ЦЕНТРа, Клиент заполняет заявление об утрате в произвольной форме;
 - 2) за любой ущерб, кражу или иной вред, причиненный транспортному средству на автостоянке ЦЕНТРа;
 - 3) за вред здоровью или имуществу, причиненный клиенту ЦЕНТРа противоправными действиями третьих лиц.
39. В случае пропуска занятий из-за болезни (при предоставлении больничного листа или справки соответствующего медицинского учреждения) оплата взимается пропорционально времени посещения занятий. При пропуске занятий без уважительных причин, а также при выбытии занимающихся из группы внесенная ими плата не возвращается.
40. В случае нанесения Клиентом ущерба ЦЕНТРу, ЦЕНТР вправе приостановить исполнение своих обязательств по Договору и зачесть стоимость не оказанных физкультурно-оздоровительных услуг в

- погашение причиненного ущерба. Если размер ущерба превышает стоимость не оказанных физкультурно-оздоровительных услуг, Клиент обязан возместить оставшуюся сумму ущерба в течение 5 (пяти) рабочих дней, согласно предоставленным ЦЕНТРОм расчетам.
41. Принимая условия Договора и Приложений к нему, Клиент соглашается с тем, что он не вправе требовать от ЦЕНТРа какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного его здоровью как в течение срока действия Договора, так и по истечении срока его действия.
42. ЦЕНТР оставляет за собой право отказать в посещении ЦЕНТРа лицу, в отношении которого у ЦЕНТРа имеются достаточные основания полагать, что поведение или действия Клиента могут повлечь за собой снижение уровня безопасности и комфорта на территории ЦЕНТРа, а также ограничение права, свободы и интересов Клиентов. ЦЕНТР оставляет за собой право отказать в посещении и приобретении Абонемента без объяснения причин.
43. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Алматы, ЦЕНТР ответственности не несет.
44. Информация считается доведенной до сведения Клиента, если она размещена на Информационном стенде ЦЕНТРа и на сайте.
45. ЦЕНТР имеет право отказать в продлении абонемента (покупки разового занятия) без указания причин таких действий.
46. ЦЕНТР оставляет за собой право на одностороннее изменение условий Договора и Приложений к нему. В случае их изменения новая редакция Договора и Приложений к нему будет размещена на Информационном стенде и сайте ЦЕНТРа.
47. В случае предъявления любых претензий к качественным или количественным характеристикам оказанной услуги, Клиент обязан немедленно сообщить об этом ЦЕНТРу в письменной форме путем предъявления ему письменной Претензии. В противном случае услуга считается оказанной в надлежащей форме, качестве и полностью принята Клиентом с момента выхода Клиента из помещения(территории) ЦЕНТРа.
48. Если Клиентом, как представителем несовершеннолетнего, были подписаны согласия с требованиями безопасности и это означает, что родители или опекуны несовершеннолетних уведомлены об их времяпрепровождении, рисках и не имеют претензий к ЦЕНТРу.
49. ЦЕНТР не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента, в случае ненадлежащего исполнения им обязательств в рамках Договора и Приложений к нему, нарушения требований Инструкторов ЦЕНТРа.
50. В случае необходимости настоящие Правила могут быть пересмотрены и дополнены Администрацией.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

51. ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЯ КЛИЕНТУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- 1) Осуществить выбор группы, которая соответствует уровню подготовки Клиента.
- 2) Клиент должен придерживаться следующего режима питания до начала занятия: через 3-4 часа после плотного приёма пищи, через 2 часа после лёгкого (фрукты, овощи).
- 3) Осуществить опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.
- 4) В целях соблюдения личной гигиены, Клиенту рекомендуется приобрести собственный коврик для йоги. В ЦЕНТРЕ имеются коврики для общего пользования.
- 5) Клиентам с симптомами грибковых заболеваний разрешено заниматься только на личном/собственном коврике.
- 6) Если у Клиента имеются какие-нибудь заболевания, особенно опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем, то требуется предварительная консультация с лечащим врачом и получение от него письменного заключения с четким указанием на допуск к занятиям.
- 7) Клиент обязан проинформировать Инструктора о наличии заболеваний ДО начала тренировки.
- 8) Занятия проходят на ковриках босиком, так как работа стоп очень важна в практике асан.
- 9) Клиент обязан выключить телефон или включить телефон на беззвучный режим (без вибрации). Звуки и вибрации будут мешают Клиентам и инструктору в расслаблении.

52. ПРАКТИКА

- 1) Если Клиент опоздал к началу занятия, ему не рекомендуется сразу приступать к выполнению асан. Клиенту необходимо сесть в удобную позу, закрыть глаза и понаблюдать за дыханием, настроится на занятия, выполнить несложные подготовительные упражнения и лишь после этого присоединиться к группе.
- 2) Клиент обязан самостоятельно осуществлять контроль и отслеживание собственных ощущений, адекватность выполнения техники, возможностям своего тела.

- 3) Клиенту рекомендуется обратить внимание на стадийность выполнения асан. НЕ пытаться выполнить более продвинутую стадию, пока нет устойчивой уверенности в освоении предыдущей.
- 4) Сложные асаны: стойки на голове, на руках, на предплечьях, сложные прогибы, Клиенту рекомендуется выполнять не менее через полгода практики.
- 5) Работа с дыханием: по умолчанию только через нос. Во время выполнения пранаям обязательно держать прямым позвоночник. Если сделать прямым позвоночник у Клиента не получается, Клиенту рекомендуется использовать стену, упор в руки или осваивать техники лёжа на спине.
- 6) Особенности дыхания:
 1. максимально, но, не перенапрягаясь растягивать дыхательный цикл;
 2. сохранять подтянутость нижней брюшной стенки;
 3. выдыхая, стараться расслаблять всё, что доступно вниманию.
- 7) Если сбилось дыхание, чувствуется дискомфорт в области сердца, неприятные ощущения, тяжёлая голова, головокружение, Клиенту рекомендуется незамедлительно выполнить шавасану или принять позу ребёнка (баласану).