

Правила відвідування Оздоровчого комплексу «Три Стихії»

Загальні положення:

1. Години роботи закладу:
 - Басейни, спортклуб та спа-зона: Пн – Сб: 08:00 – 21:00; Нд: 09:00 – 19:00.
 - Корпус спа-процедур: Пн – Сб: 09:00 – 20:00; Нд: 10:00 – 19:00.
2. Послуги надаються Оздоровчим комплексом «Три Стихії» у приміщенні, яке розташоване за адресою: м.Львів, вул. Щирецька 36, корпус 17.

Правила відвідування закладу:

1. Реєстрація та запис:
 - Для відвідування закладу необхідно пройти онлайн-реєстрацію.
 - Запис на тренування/процедури здійснюється виключно через телеграм бот або за допомогою адміністратора.
2. Оплата послуг:
 - Оплата здійснюється попередньо та є підтвердженням бронювання місця.
 - Оплата послуг означає, що клієнт ознайомився та погодився з правилами закладу.
3. Надання послуг:
 - Послуги надаються лише зареєстрованим та оплаченим клієнтам.
 - Адміністрація залишає за собою право відмовити у наданні послуг у разі порушення правил або відсутності оплати.
4. Ознайомлення з правилами:
 - Перед відвідуванням закладу кожен клієнт зобов'язаний уважно ознайомитися з правилами та дотримуватись їх.
 - Відповідальність за невиконання правил несе відвідувач.
5. Кожному Відвідувачу після оплати послуг видається Клубна картка (надалі – Абонемент) за допомогою якого ведеться облік обсягу оплачених та наданих послуг. Для оформлення Абонементу Відвідувач повинен надати документ, що засвідчує особу щоб звірити дані з даними реєстрацією та зробити фотознімок, який прикріплюється до Абонементу.
6. В момент оформлення Абонементу Відвідувач надає згоду на обробку, зберігання та використання власних персональних даних, отриманих на паперових носіях і в електронному вигляді згідно норм Закону України «Про захист персональних даних» від 01.06.2010 року за № 2297-VI. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» зобов'язується дотримуватись принципів та правил обробки персональних даних, конфіденційності, та забезпечувати захист таких персональних даних під час їх обробки та зберігання.
7. В Абонементі вказуються номер телефону Viber/Telegram Відвідувача. Будь-які повідомлення, що надіслані на такі контактні дані вважаються повідомленнями, що були надіслані Відвідувачу.
8. Відвідувач має можливість у У Telegram-боті:
 - переглянути інформацію про записи на послуги та тренування;
 - перевірити термін дії пакетів, оплат і кількість візитів;
 - здійснювати та скасовувати записи на послуги або тренування.
9. У випадку продовження строку дії послуг, Відвідувач здійснює їх оплату за цінами, що діють на момент оплати послуг.
10. Змінити вид та/або обсяг послуг можливо до початку використання цієї послуги. У випадку зміни виду та/або обсягу послуг, що мають більшу вартість, Відвідувач зобов'язаний провести відповідну доплату. Всі зміни вносяться в Абонемент.
11. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» має право в односторонньому порядку змінювати вартість послуг. Вартість послуг вважається зміненою після розміщення інформації з тарифами в новій редакції на рецепції та на сайті <https://trystyhii.com.ua>. Вартість послуг, що замовлені та оплачені Відвідувачем не змінюється. Вартість послуг, що замовлені, але не оплачені, оплачуються по ціні на момент здійснення їх оплати.
12. Наявність Абонементу є обов'язковою умовою для надання послуг Відвідувачу, якому виданий цей Абонемент. Відвідувач зобов'язаний користуватися отриманим Абонементом особисто. Забороняється передавати Абонемент третім особам. У випадку виявлення цього порушення Абонемент вилучається, а оплата за Абонемент не повертається.
13. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» має право в односторонньому порядку змінювати графік роботи, припинити надання певного виду послуг, змінити умови їх надання та змінити Правила поведінки на території Оздоровчого комплексу «Три Стихії», попередивши Відвідувача, розмістивши інформацію на рецепції та на сайті <https://trystyhii.com.ua>.
14. Відвідувач зобов'язаний завершити користування послугами спортклубу не пізніше часу його закриття або в межах строку, визначеного умовами оплаченого абонементу.
15. Відвідувач має право користуватися послугами протягом строку та в обсязі відповідно до здійсненої оплати. Якщо Відвідувач не користувався послугами або не в повному обсязі користувався послугами протягом строку, що встановлений для користування послугами (за який здійснено оплату), строк користування такими

послугами не продовжується, не переноситься, а вартість не повертається. Подальше користування послугами після закінчення строку їх надання можливо лише після наступної оплати таких послуг.

16. З метою найбільш раціонального та ефективного розподілу часу для надання послуг, Оздоровчий комплекс «Три Стихії» має право ввести попередній запис для користування окремими видами послуг та змінювати розклад надання окремих видів послуг, який є у вільному доступі на рецепції. Розклад послуг вважається зміненим після його розміщення на рецепції та на сайті <https://trystyhii.com.ua>.

17. Оплатою послуг Відвідувач підтверджує, що він пройшов медичне обстеження у лікаря в медичній установі щодо можливості відвідування бажаних послуг.

18. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» має право відмовити в подальшому наданні послуг та/або не допускати на територію Оздоровчий комплексу «Три Стихії» Відвідувачів, якщо:

- відсутня оплата за надання послуг або у Відвідувача є заборгованість за надані послуги;
- Відвідувач порушував Правила відвідування Оздоровчого комплексу «Три Стихії»;
- Відвідувач має ознаки інфекційних хвороб шкіри, відкриті рани, ознаки інших видів захворювань, а також ознаки недостатньої особистої гігієни;
- у Відвідувача відсутня спеціалізована форма одягу, яка є обов'язковою для відвідування певних видів послуг, якими має намір скористатись Відвідувач;
- є ознаки, що Відвідувач перебуває в стані алкогольного, наркотичного чи токсичного сп'яніння, має при собі вогнепальну, газову, пневматичну і холодну зброю, колочі і ріжучі предмети, а також вибухові і легкозаймисті речовини;
- Відвідувач має намір зайти на територію Оздоровчого комплексу у «Три Стихії» з домашніми улюбленицями.

19. Відвідувач зобов'язаний дотримуватися загальноприйнятих норм етики та моралі, з повагою ставитись до працівників закладу та інших Відвідувачів. Особам, поведінка яких може заважати відпочинку інших Відвідувачів комплексу може бути відмовлено у праві на відвідування закладу.

20. Відвідувач не має права проводити індивідуальні тренування з іншими клієнтами, займатися будь-якою іншою господарською діяльністю, здійснювати фотозйомку та запис відео за участю інших Відвідувачів без їхньої згоди на території Оздоровчого комплексу «Три Стихії».

21. Змагання та показові тренування вважаються заходами публічного характеру, проводяться відкрито, фото- та відеоматеріали можуть бути використані у рекламних цілях та соцмережах.

22. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» має право закрити заклад та не надавати послуги у святкові дні без компенсування Відвідувачу часу невикористаних послуг.

23. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» має право закрити заклад або окремі структурні підрозділи та не надавати послуги у санітарні дні, у зв'язку із здійсненням ремонтних, профілактичних та/або інших заходів з компенсуванням Відвідувачу часу невикористаних послуг у формі надання послуг у інші дні.

24. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» не несе відповідальність за ненадання послуг, якщо це пов'язано з порушенням у забезпеченні Оздоровчого комплексу «Три Стихії» комунальними послугами, що виникли не з вини комплексу та якщо це пов'язано з настанням обставин непереборної сили.

25. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» інформує всіх відвідувачів про оголошення повітряної тривоги через аудіоповідомлення, яке транслюється в приміщеннях закладу. Кожен Відвідувач зобов'язаний дотримуватися встановлених правил поведінки під час надзвичайних ситуацій, зокрема у разі оголошення повітряної тривоги. Адміністрація комплексу не несе відповідальності за життя та здоров'я відвідувачів, які вирішили залишатися в приміщенні під час тривоги.

26. Відвідувач несе матеріальну відповідальність за заподіяну шкоду Оздоровчому комплексу «Три Стихії» та зобов'язаний відшкодувати вартість знищеного чи пошкодженого майна з своєї вини, чи вини осіб, за яких Відвідувач несе відповідальність, у розмірі:

- від 1000,00 грн. забруднення води у дитячому басейні, від 3000,00 грн — у великих басейнах;
- від 500,00 грн. за псування майна;
- 160,00 грн. за втрату або пошкодження ключа / 50,00 грн брелок;
- 20,00 грн. за відновлення абонементу у разі його відсутності;
- 500,00 грн. за вхід у «мокру зону» без змінного чистого взуття.

У випадку відмови сплати штрафу Абонемент Відвідувача анулюється.

27. У разі завдання клієнтом матеріальних збитків закладу або іншим відвідувачам (у тому числі в разі крадіжки), адміністрація має право викликати поліцію, заблокувати абонемент без повернення коштів та припинити надання послуг.

28. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» не несе відповідальності за збереження особистих речей Відвідувача. При потребі Відвідувач може скористатися скриньками для зберігання цінних речей.

29. Відповідальність за власну безпеку та безпеку своїх дітей, за травмування та стан свого здоров'я на території Оздоровчого комплексу несе сам Відвідувач, ознайомлений з Правилами поведінки на території Оздоровчого комплексу «Три Стихії».

30. Відповідальність за безпеку дітей під час групових та індивідуальних тренувань (без присутності батьків) несе тренер, за умови виконання вказівок тренера, правил поведінки Оздоровчого комплексу, наявності довідки про стан здоров'я дитини.

31. Гості та супроводжуючі особи очікують на території рецепції, холу, кафе. Супроводжуючі особи можуть заходити лише у роздягальні корпусу «Басейни» у змінному, чистому взутті (вхід у бахілах заборонено).
32. Залишати дитячий візок, велосипед, самокат та інші засоби пересування потрібно у спеціально відведеному місці (заборонено в'їжджати на територію рецепції).
33. Не рекомендовано приносити їжу та напої, придбані за межами Оздоровчого комплексу. Споживати їжу дозволено лише на території кафе.
34. На території Оздоровчого комплексу забороняється куріння тютюнових виробів, електронних сигарет, кальянів, тощо.
35. Заборонено приносити та вживати алкогольні напої та наркотичні засоби.
36. Заборонено заходити в технічні та службові приміщення на території Оздоровчого комплексу «Три Стихії».
37. Працівники комплексу можуть надавати більш докладну інформацію, щодо Правил поведінки в Оздоровчому комплексі «Три Стихії» та вимагати їх виконання.

Правила відвідування басейнів Оздоровчого комплексу «Три Стихії»:

1. Плавальні басейни працюють з 08:00 до 21:00, у неділю з 09:00 до 19:00.
2. Тривалість одного відвідування басейну – до двох годин разом з переодяганням.
3. Відвідувач має право користуватися послугами протягом строку та в обсязі відповідно до здійсненої оплати. Абонементи які були оплачені, але не використані або використані частково, відшкодуванню не підлягають.
4. На території 50 м басейну відвідувачі можуть скористатись джакузі (входить у вартість відвідування басейну) та солярієм SunSky (не входить у вартість відвідування басейну) попередньо отримавши консультацію інструктора басейну.
5. Перед відвідуванням басейну Відвідувач зобов'язаний приймати душ. Забороняється відвідування басейну з нанесеними та не змитими миючими засобами. На території басейну використовувати миючі засоби заборонено.
6. Для відвідування басейну необхідно мати спеціалізований одяг, що включає спортивну шапочку для плавання в басейні, плавки (не пляжні шорти) або суцільний купальник, змінне чисте взуття, рушник. Шапочки для плавання **собов'язковими для всіх відвідувачів, за винятком осіб із короткою стрижкою «під нуль».**
7. Відвідувачі можуть користуватись інвентарем, який є в басейні лише з дозволу чергового інструктора та зобов'язані повернути його інструктору. При несправності або псуванні спортивного інвентарю необхідно припинити заняття та повідомити про це інструктору.
8. На території басейну можна користуватись своїм інвентарем лише з дозволу чергового інструктора оздоровчого комплексу (нарукавники, ласты, лопатки, трубки).
9. Інструктор регулює кількість відвідувачів на доріжках. Плавати на доріжках, які заброньовані відповідними табличками для групових або індивідуальних тренувань заборонено.
10. У 50-метровому басейні тренуються відвідувачі з дорослим абонементом (від 14 років), а також діти до 14 років, які займаються на групових та індивідуальних тренуваннях.
11. Діти віком **від 5 до 14 років**, які не займаються з тренером, можуть плавати **лише в 25-метровому басейні в супроводі одного з батьків, який має оплачену послугу «Басейн».**
12. Один дорослий може супроводжувати максимум трьох дітей вікової категорії 5-14 років.
13. Діти віком від 1 до 5 років можуть відвідувати **лише дитячий басейн, який розташований на території 25-метрового басейну, безкоштовно, виключно в супроводі дорослого, який стоїть у воді разом з дитиною та має оплачену послугу «Басейн».**
14. У разі відвідування басейну двома дітьми різного віку — одна дитина віком до 5 років, а інша — у віці від 5 до 14 років, обов'язковим є супровід двох дорослих осіб. Кожен дорослий повинен мати оплачену послугу «Басейн» та відповідати за одну дитину.
15. У дитячому басейні (розташований на території 50-метрового басейну), **проводяться групові та індивідуальні заняття з тренером.** Самостійне відвідування без тренера — **заборонено.**
16. Для дітей до 1 року передбачені лише заняття з тренером.
17. Для немовлят від 2 місяців до 3-х років обов'язковими є підгузник для плавання, неопреніві трусики, шапочка, рушник, взуття для басейну (крокси), а також медична довідка як на дитину, так і на дорослого супроводжуючого.
18. На території басейну заборонено:
 - бігати по бортику басейну та стрибати з бортика у воду без дозволу тренера;
 - плавати в одязі, який не призначений для перебування у басейні;
 - залишати дітей без нагляду батьків;
 - залишатися під водою при пірнанні більше 15 секунд;
 - митися у чаші басейну засобами гігієни;
 - справляти природні потреби у чашу басейну чи душ;
 - плавати поперек доріжок, рух плавців на доріжці є правостороннім;
 - висіти, сидіти на канатах що розділяють доріжки;
 - перелазити через канати що розділяють доріжки.

Групові тренування з плавання

В басейнах «Три стихії» проводяться групові тренування:

1. «Немовлята» — від 2 місяців до 3-х років у супроводі одного дорослого. Тривалість заняття: від 2 місяців до 2 років — 30 хв, від 2 до 3 років — 45 хв.

1.1. Термін дії абонементу — 4 тижні (8 тренувань), є можливість відпрацювати 1 пропущене тренування згідно розкладу оплаченого абонементу.

1.2. Групові тренування для немовлят з разовою оплатою відбувається згідно розкладу на вихідних з попереднім бронюванням місця у групі через Telegram-бот. Для бронювання потрібно: обрати розділ "Записатися на тренування - Групові тренування - Запис на тренування для немовлят" та вказати вік дитини, обрати день та час тренування. За день до тренування в Telegram-бот надходить нагадування про запис, де потрібно обов'язково підтвердити або скасувати тренування. У разі ігнорування повідомлення, програма автоматично скасовує запис. Кількість місць обмежена.

2. «Золоті рибки» — від 4 до 6 років (від 3,5 років за умови попереднього відвідування басейну), без супроводу батьків. Тривалість заняття: 50 хв (20 хв розминка на суші + 30 хв заняття у воді).

Оздоровчі групи Basic — від 7 до 14 років, без супроводу батьків. Тривалість заняття: 45 хв (15 хв розминка на суші + 30 хв заняття у воді).

Основні групи Premium та Split — від 7 до 14 років, без супроводу батьків. Тривалість заняття: 50 хв (розминка на суші + заняття у воді).

2.1 Термін дії абонементів — 1 календарний місяць.

2.2. **Після завершення терміну дії абонементу** є можливість відпрацювати усі пропущені тренування у чергових групах. Попередній запис є обов'язковим, оскільки кількість місць обмежена — до 25 дітей. Запис здійснюється через телеграм-бот, десистема автоматично підраховує кількість пропущених занять та надсилає повідомлення із можливістю забронювати місце для відпрацювання. Тривалість відпрацювання — 45 хв (15 хв розминка на суші + 30 хв заняття у воді).

*** Оплату за дитячі абонементи потрібно вносити до завершення терміну дії поточного абонементу. В разі протермінування оплати, датою продовження наступного пакету тренувань, вважається наступне тренування згідно діючого розкладу. Дія абонементу не переривається. Якщо клієнт не бажає продовжувати свій абонемент, він зобов'язаний повідомити про це рецепцію закладу.

*** Запізнення на групове тренування не є приводом для зміни розкладу чи формату заняття.

*** Адміністрація комплексу має право вносити зміни до розкладу групових занять, попередньо повідомивши Відвідувачів. У разі відсутності тренера з поважних причин (зокрема через стан здоров'я), адміністрація забезпечує проведення тренування шляхом заміни тренера або об'єднання груп.

*** Довідки для дітей, які плавають в групах та відвідують індивідуальні тренування – обов'язкові. Довідка повинна бути від сімейного лікаря, де є інформація про, те, що плавання не заборонено або «рекомендовано плавати» (довідка Форма № 086-1/0 або «Консультаційний висновок спеціаліста» по формі №028/0 з пробною Руф'є-Діксона). Термін дії довідки – 6 місяців.

3. Спортивні групи для дітей — від 7 до 9 років та від 10 до 15 років. Тривалість заняття: від 50 до 90 хв (розминка на суші + заняття у воді).

4. Аквааеробіка — від 14 років. Тривалість заняття: до 60 хв (45 хв заняття з тренером + 15 хв за бажанням самостійне плавання на виділених доріжках).

4.1. Термін дії абонементу — 1 календарний місяць та включає 8 тренувань.

4.2. Для відвідування тренування в групах «Аквааеробіки» необхідно попередньо забронювати місце у групі через Telegram-бот у розділі «Записатися на тренування – Групові тренування – Запис на AQUA». Кількість місць обмежена.

4.3. Перед тренуванням в групах «Аквааеробіки» на рецепції необхідно отримати додатковий браслет та мати його під час тренування.

4.4. Відвідувачі груп «Аквааеробіки» отримують ключ від роздягальні за 20 хв до початку тренування та можуть заходити у чашу басейну лише після запрошення тренера. На 1 доріжці займається до 13 осіб.

5. «Masters» — від 14 років, для вдосконалення техніки плавання. Тривалість заняття: від 50-60 хв.

Індивідуальні тренування

1. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» пропонує індивідуальні та SPLIT тренування (від 2 до 4 осіб).

2. SPLIT 2 — 1 тренування для двох осіб (продається та списується як одна послуга).

3. Термін дії пакету індивідуальних тренувань SET 3 тренування – один місяць з дня оплати, SET 8 тренувань — два місяці з дня оплати.

4. Тривалість індивідуальних тренувань:

Від 2 місяців до 2 років — до 30 хв;

від 2 до 3 років — до 45 хв;

від 3 років (в залежності від фізичної підготовки) — до 50-60 хв.

5. Під час індивідуального заняття на території басейну з дітьми до 3 років, може перебувати 1 супроводжуюча особа за умови змінного одягу та взуття.

6. Довідки для дітей, які відвідують індивідуальні тренування – обов'язкові. Довідка повинна бути від сімейного лікаря, де є інформація про, те, що плавання не заборонено або «рекомендовано плавати» (довідка Форма № 086-1/0 або «Консультаційний висновок спеціаліста» по формі №028/0 з пробою Руф'є-Діксона). Термін дії довідки – 6 місяців.

7. Індивідуальні тренування з плавання проводяться за попереднім записом, через адміністратора (на рецепції, телефоном або повідомленням у месенджері Telegram) або самостійно через Telegram-бот. Клієнт самостійно контролює свої записи в Telegram-бот. Запис автоматично не пролонгується.

7.1. Під час запису через Telegram-бот клієнт обирає тренування, після чого переходить до оплати. Якщо в системі вже зафіксована попередня оплата, запис здійснюється автоматично без додаткового платежу. При виборі часу система автоматично бронює обране місце **на 10 хвилин**. Якщо протягом цього часу оплата не буде здійснена, місце втрачає актуальність і стає доступним для інших клієнтів. **Підтвердженням успішного запису є здійснення оплати та отримання відповідного повідомлення в Telegram-боті.**

7.2. У випадку, якщо обраний час зайнятий, клієнт має можливість записатися до **резервного списку**. У разі звільнення місця клієнт отримає повідомлення в Telegram-боті з можливістю зробити запис на вільний час.

7.3. З метою оптимального та ефективного використання тренувальних годин у басейнах «Три Стихії» запроваджено попередній сезонний запис на індивідуальні тренування. Запис відкривається щосезону: весна — з 1 лютого, літо — з 1 травня, осінь — з 1 серпня, зима — з 1 листопада. Клієнти, які відвідують індивідуальні тренування, SPLIT 2 або SPLIT 4, отримують нагадування через Telegram-бот. Повідомлення надсилаються лише тим відвідувачам, які на момент розсилки авторизовані в боті та оплачували тренування за 2 місяці до початку запису на новий сезон. Запис на тренування можна здійснити особисто на рецепції, у телефонному режимі або надіславши повідомлення в Telegram. Усі звернення обробляються відповідно до часу надходження. Постійне закріплення певної години за клієнтом не передбачене — тренувальний час може бути зайнятий іншим відвідувачем, який звернувся раніше. Запис чинний до завершення відповідного сезону.

7.4. При записі на сезон адміністрація враховує кількість скасувань у попередньому сезоні. Якщо клієнт скасовував понад 25% запланованих тренувань, адміністрація залишає за собою право **не здійснювати запис на наступний сезон без попередньої оплати**. У такому випадку запис можливий лише за умови **повної передоплати** — на рецепції або самостійно через Telegram-бот.

8. За день до індивідуального тренування у Telegram-бот надходить нагадування про запис. У разі виникнення непередбаченої ситуації, Відвідувач має можливість **скасувати з збереженням візиту до 2 індивідуальних тренувань на місяць**, повідомивши про скасування до **09:30 у день тренування, але не пізніше ніж за 2 години до початку запису**. Усі інші тренування, які не були скасовані вчасно, а також ті, що перевищують встановлений ліміт, вважаються використаними та **знімаються з абонементу клієнта**.

Правила відвідування тренажерного та фітнес залів Оздоровчого комплексу «Три Стихії»:

1. Під час тренувань Відвідувач повинен слідкувати за своїм самопочуттям, у випадку його погіршення – повідомити тренера або інший персонал.
2. Відвідування тренажерного та фітнес залів можливе лише у змінному спортивному одязі та у чистому, змінному спортивному взутті.
3. Забороняється приносити та споживати будь-які харчові продукти, у тому числі протеїнові коктейлі, ВСАА та гейнери.
4. Не рекомендуємо використовувати парфумерію, косметику та розігрівачі мазі під час занять.
5. У випадку порушень правил техніки безпеки тренер має право зупинити тренування.
6. Абонементи, які були оплачені, але не використані або використані частково, відшкодуванню не підлягають.
7. Відвідувач має можливість **скасувати з збереженням візиту до 2 індивідуальних тренувань на місяць**, повідомивши про скасування до **09:30 у день тренування, але не пізніше ніж за 2 години до початку запису**. Усі інші тренування, які не були скасовані вчасно, а також ті, що перевищують встановлений ліміт, вважаються використаними та **знімаються з абонементу клієнта**.

Тренажерний зал

1. Тренажерний зал працює: з 08:00 до 21:00, у неділю з 09:00 до 19:00.
2. Тривалість одного відвідування не обмежується.
3. Відвідувачам, віком до 10 років перебувати на території тренажерного залу та тренуватись в ньому заборонено, в цілях їх безпеки.
4. Відвідувачі віком від 10 до 16 років можуть тренуватись лише з персональним тренером.
5. Відвідувачі зобов'язані дотримуватися техніки безпеки та правил експлуатації тренажерів.
6. Після виконання вправ в тренажерному залі, Відвідувач повинен повернути інвентар на свої місце.
7. При заняттях на тренажерах необхідно використовувати індивідуальний рушник або серветки.
8. Оздоровчий комплекс «Три Стихії» пропонує індивідуальні та SPLIT тренування (від 2 до 4 осіб). Термін дії пакету індивідуальних тренувань SET 8 – один місяць з дня першого візиту.

Тренування у фітнес-залах

1. Індивідуальні тренування проводяться за попереднім записом.

Відвідувачам віком до 10 років дозволено перебувати на території фітнес-залу лише у супроводі персонального тренера.

1.1. Групові тренування проводяться згідно з розкладом, який доступний на рецепції та на сайті <https://trystyhi.com.ua>.

Тривалість групового тренування — до 60 хвилин.^{[P]_{SEP}}

2. Запис на тренування через Telegram-бот:

Для відвідування SPLIT-занять (до 4 осіб) та групових фітнес-тренувань необхідно попередньо забронювати місце за допомогою адміністратора або через Telegram-бот у розділі: «Записатися на тренування → Групові тренування → Запис на фітнес-тренування».

Кількість місць обмежена.

2.1. Під час запису клієнт обирає бажане тренування та переходить до оплати.

Якщо в системі вже зафіксована попередня оплата, запис здійснюється автоматично без додаткового платежу.

Після вибору часу система бронює місце на 10 хвилин. Якщо оплата не проведена протягом цього часу, бронювання анулюється, а місце стає доступним для інших клієнтів.

Підтвердженням успішного запису є повідомлення про оплату та запис в Telegram-боті.

2.2. Якщо обраний час зайнятий, клієнт може додатися до резервного списку. У разі звільнення місця клієнт отримає повідомлення в Telegram-боті з можливістю записатися на вільний час.

3. Адміністрація спортклубу залишає за собою право вносити зміни до розкладу групових занять, попередньо повідомивши відвідувачів.

4. Запізнення на групове тренування не є підставою для зміни розкладу або формату заняття.

Правила відвідування саун Оздоровчого комплексу «Три Стихії» СПА ДЕНЬ:

1. Для відвідування саун рекомендовано бронювати місце, оскільки є обмеження в кількості. Для бронювання потрібно мати оформлену клубну картку та провести оплату послуги.

2. Перенести бронювання із збереженням візиту можна один раз, не пізніше ніж за 24 години до початку послуги за умови індивідуального бронювання, та до 09:30 у день візиту за умови бронювання місця у СПА день.

3. Відвідувати сауну можуть лише особи, які досягли 18-річного віку. У СПА дні відвідувати СПА зону можуть особи 14+ у будні та 6+ у вихідні дні у супроводі дорослих або за умови індивідуального бронювання. Якщо з вами є діти, вони повинні перебувати під наглядом дорослих.

4. Заборонено відвідувати сауну особам із медичними протипоказаннями. Особам із серцево-судинними захворюваннями та вагітним жінкам рекомендовано консультацію лікаря перед відвідуванням.

5. На території СПА зони вимагаємо поваги до відпочинку інших: розмовляйте тихо, уникайте гучних звуків та дій, що можуть заважати відпочинку інших.

Не залишайте особисті речі на лежачках, дотримуйтесь порядку.

6. Перед відвідуванням сауни потрібно прийняти душ, змити косметику та парфуми, зняти всі металеві прикраси.

При вході в сауни ланці залишаються за межами приміщення сауни.

7. Перед першим заходом у парну потрібно розігріти тіло під теплим душем, не змочуючи голову, щоб уникнути перегріву.

Розігрів має бути поступовим: потрібно починати з нижніх полиць і лише при комфортному самопочутті переходити вище.

8. Щоб уникнути зневоднення, потрібно регулярно пити воду або трав'яний чай.

Дотримуйтесь температурного режиму. Уникайте перегрівання — не перебувайте в парній довше 5-12 хвилин залежно від температури.

9. Не рекомендовано стрибати у холодну воду після парної — охолодження має бути поступовим, щоб уникнути шоку для організму.

10. Паріння з віником. Використовуйте попередньо замочений віник лише на розігрітому тілі. Проводьте процедуру обережно, щоб не нашкодити шкірі.

11. В римській сауні не використовуйте сольовий аерозоль частіше, ніж 1 раз на 5 хвилин.

12. Використання рушника або спеціальної банного простиратла є обов'язковим для сидіння чи лежання. Рекомендовано надягати банну шапку для захисту голови від перегріву.

13. На території СПА зони (за винятком індивідуального бронювання) заборонено перебувати повністю голим.

14. Заборонено:

- стрибати в басейн;
- приносити та вживати на територію саун їжу та алкогольні напої;
- приносити та використовувати тютюнові вироби, електронні сигарети, кальяни, наркотичні засоби та інші заборонені речовини;
- приносити та використовувати скраби, мед, засоби для гоління, кавову гущу, лити на нагрівальну поверхню воду, ефірні олії чи інші рідини.

При виявленні цих порушень, Відвідувач зобов'язаний оплатити штраф — 1000 грн.

15. Після відвідування сауни обов'язково потрібно прийняти душ та витертись насухо, щоб уникнути переохолодження.

16. Відповідальність за безпеку та дотримання Правил Оздоровчого комплексу групою Відвідувачів на території сауни несе особа, яка замовила та оплатила дану послугу.

Правила відвідування соляної кімнати Оздоровчого комплексу «Три Стихії»:

1. Процедури в соляній кімнаті проходять по запису згідно графіку.
2. В соляній кімнаті розпилюється сухий сольовий аерозоль. Соляна кімната володіє антибактеріальними властивостями.
3. Документом для відвідування соляної кімнати є Абонемент. Термін дії Абонементу на 10 або 20 візитів - один місяць з дня першого візиту.
4. Один дорослий Відвідувач (старше 18 років) може супроводжувати одну дитину віком до 7 років без забезпечення додаткового місця.
5. Дитину в соляну кімнату можуть супроводжувати декілька дорослих (почергово), прізвища яких потрібно вказати в момент оформлення Абонементу, а під час візиту супроводжуваним особам потрібно мати Абонемент та документ, що засвідчує особу.
6. Перший сеанс триває 30 хв, другий - 45 хв, всі наступні - по 60 хв.

Правила відвідування послуг по догляду за обличчям та тілом Оздоровчого комплексу «Три Стихії»:

1. Послуги даної категорії надаються за попереднім записом. Для бронювання потрібно мати оформлену клубну картку та провести оплату послуги.
2. За день до візиту клієнт отримує нагадування з датою та годиною візиту. Якщо Відвідувач не попереджає про відміну візиту, то візит вважається підтвердженим. Відвідувач має можливість **скасувати з збереженням візиту до 2 записів на місяць**, повідомивши про скасування **до 09:30 у день візиту, але не пізніше ніж за 2 години до початку запису** у Telegram-bot або через адміністратора. Усі інші послуги, які не були скасовані вчасно, а також ті, що перевищують встановлений ліміт, вважаються використаними та **знімаються з абонементу клієнта**.
4. Невикористані послуги, які були попередньо підтверджені Відвідувачем, списуються з Абонементу.
5. Відвідувач також має можливість змінити свої записи завчасно (до 24 год).
6. Термін дії послуг, оплачених пакетом складає два місяці з моменту оплати. Термін дії послуг оформлених по Подарункових сертифікатах - шість місяців з моменту оплати. Послуги, термін дії яких закінчився, вважаються недійсними.
7. Час, відведений на процедуру буде скорочено, якщо процедура почалась пізніше з вини Відвідувача.

Правила користуванням роздягальнями/душовими Оздоровчого комплексу «Три Стихії»:

1. В душовій кімнаті/роздягальні заборонено використання: скрабів, масок, олій для тіла, фарб для волосся, засобів для гоління.
2. Роздягальні та душові у корпусах спортклубу, СПА-зони, а також дорослі роздягальні корпусу «Басейни» мають гендерну приналежність. Вхід особам протилежної статі, крім працівників Оздоровчого комплексу «Три Стихії» заборонено. У дитячі роздягальні і душові корпусу «Басейни» можуть заходити батьки та супроводжуючі особи незалежно від статі. Роздягальні обладнані кабінками для переодягання.

Бажаємо приємного відпочинку та результативних тренувань!