

Приложение № 1
к Договору возмездного
оказания услуг
ООО «Центр развития новых
проектов»
от 17.12.2021 г.

Правила посещения студии воздушной гимнастики «Airdancemoscw»

1. Занятия в студии «Airdancemoscw» проводятся по абонеентам, либо по факту пребывания на занятии (разовое занятие).
 2. Запись на занятие в студии «Airdancemoscw» производится по телефону **+79261471091** либо через форму записи на сайте. Произведенная запись на занятия **ОТМЕНЯЕТСЯ МИНИМУМ ЗА ЧЕТЫРЕ ЧАСА**. Если вы записались на занятие, не пришли на него и не предупредили администрацию студии о вашем отсутствии за четыре часа, услуга по предоставлению занятий считается оказанной, а данное занятие аннулируется и не возвращается.
 3. Если Вы записались на занятие впервые, и не пришли на занятие и не предупредили должным образом (минимум за четыре часа) администрацию студии о вашем отсутствии, то следующее ваше занятие **НЕ будет СЧИТАЕТСЯ ПРОБНЫМ** и составит стоимость разового занятия в зависимости от выбранной дисциплины.
 4. Если Вы не записались на занятие, в случае отсутствия свободных мест в группе Вам может быть **ОТКАЗАНО** в посещении.
 5. Занятия проходят исключительно в специальной спортивной форме, соответствующей дисциплине.
- Для воздушных полотен и воздушного кольца – одежда, полностью закрывающая ноги, живот, поясницу, подмышки из нескользящей ткани.
- Обувь – босиком, возможны носочки.
- Однако ученик должен учитывать, что открытые стопы улучшают сцепление с реквизитом. При наличии одежды не соответствующей указанной в данном пункте, администрация и тренер не несут ответственности за полученные в результате выполнения упражнений травмы, ожоги и иные повреждения.
6. В целях избежание травм **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЮТСЯ** любые виды украшений (цепочки, сережки, часы, пирсинг и другие).
 7. Ученик обязан собрать длинные волосы мягкой резинкой (не жесткой заколкой) .
 8. Упражнения и элементы на реквизите выполняются **ТОЛЬКО** с разрешения тренера и под его наблюдением. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** выполнение упражнений (элементов) в отсутствии тренера или во время отвлечения его внимания на другого ученика.
 9. При исполнении **ЛЮБОГО** элемента ученик **ОБЯЗАН** обратить внимание тренера на себя и описать планируемый к исполнению элемент.
 10. Перед выполнением элементов и упражнений в обязательном порядке проводится разминка и разогрев мышц. Упражнения и элементы на реквизите, а также сложные упражнения на растяжку проводятся только после разминки, проведенной тренером. В

случае опоздания ученик обязан выполнить достаточное количество разминочных и разогревочных упражнений самостоятельно под наблюдением тренера. При опоздании ученика на занятие более чем на 15 минут ученик к занятию НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.

11. Упражнения и элементы на реквизите (кольцо, полотно) выполняются только при наличии страховочного мата.

12. В целях безопасности и избежания травм самого ученика, других учеников, а также тренера запрещается ношение ногтевой пластины с длиной свободного края ногтя более 4мм.

13. Запрещается приходить на занятия в нетрезвом виде или под действием наркотических и психотропных веществ, веществ оказывающих стимулирующее воздействие на организм (в том числе энергетические и энергостимулирующие препараты), а также в болезненном состоянии. В случае если ученику по назначению врача необходимо принятие препаратов которые могут оказывать влияние на физическое, психическое и психоэмоциональное состояние ученик в ОБЯЗАТЕЛЬНОМ порядке должен уведомить об этом тренера.

14. Перед первым занятием ученик ОБЯЗАН предупредить тренера о наличии ЛЮБЫХ заболеваний, травм, тяжелых травм которые имели место быть у ученика в настоящий момент или в прошлом. При этом ученик должен осознавать опасность занятий при наличии тяжелых травм или заболеваний в настоящем или прошлом. Тренер и руководство студии оставляют за собой право отстранить ученика от занятий в случае если они могут представлять угрозу его жизни или здоровью

15. На занятиях ученик обязан внимательно слушать тренера во время объяснений и внимательно наблюдать при демонстрации тренером упражнений, трюков, элементов. Ученик должен быть предельно внимательным, сконцентрированным при выполнении упражнений и элементов. В случае, если ученик недостаточно понял объяснение, он должен задать уточняющий вопрос тренеру, но не другим ученикам.

16. Если на реквизите занимается другой ученик, необходимо стоять на безопасном расстоянии от занятого реквизита.

17. При ухудшении самочувствия в любых формах необходимо прекратить занятие и сообщить о случившемся тренеру.

18. При получении травм необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и воспользоваться находящейся в зале медицинской аптечкой для проведения адекватных соответствующей травме процедур первой медицинской помощи.

19. Каждый посещающий занятия должен осознавать, что занятия воздушной гимнастикой и цирковыми видами искусств, несут в себе риск ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ для их жизни и здоровья, в связи с чем необходимо внимательно и ответственно относиться к вышеуказанным правилам.

20. Всю ответственность за несоблюдение или нарушение правил техники безопасности несут на себе сами ученики, а в случае если учеником является несовершеннолетний-их родители.

В случае пренебрежения данными правилами, тренеры и руководство школы AirDanceMoscow не несут ответственности за травмы, полученные на занятиях.