

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА

УТВЕРЖДЕНЫ Приказом No 75 от «20» сентября 2020 г.
Общие положения

1.1 Режим работы фитнес-клуба

(С 10-00 до 20-30 каждый день недели кроме воскресенья)

устанавливается Клубом и размещается на сайте

1.2 членом клуба может стать любой гражданин РФ в возрасте от 18 до 60 лет

1.3 Клуб оставляет за собой право изменять часы работы Клуба. Информация об изменении часов

работы размещается на рецепции, на веб-сайте и информационных стендах Клуба не позднее, чем

за 24 часа до факта изменения, за исключением непредвиденных и форс-мажорных обстоятельств.

1.4 Перед посещением Клуба Члену клуба необходимо ознакомиться с наполнением Клуба,

1.6 Член клуба обязан приходить или покидать клуб не ранее часов начала работы Клуба и не позднее часов окончания работы Клуба соответственно, соблюдая и не нарушая режим работы. Член клуба обязан покинуть фитнес зоны не позднее чем за 10 минут до закрытия Клуба. Клуб прекращает допуск Члена клуба в Клуб за 30 минут до его официального закрытия. (т е не позднее 20 часов)

1.7 При подаче сигнала о начале эвакуации (звукового оповещения системы ГО и ЧС, противопожарной сигнализации) в помещении Клуба Член клуба обязан выполнить следующие мероприятия: сохранять спокойствие; направиться в зону эвакуации и четко следовать указаниям сотрудников охраны и/или сотрудников Клуба, задействованных в проведении эвакуации; при выходе из здания направиться к месту сбора.

1.8 Настоящие правила носят обязательный характер и подлежат исполнению всеми без исключения Членами клуба и Гостями клуба при посещении. Сотрудник клуба вправе принимать меры к урегулированию (пресечению) нарушений правил Клуба, а также при возникновении угрозы причинения вреда здоровью, имуществу. Любые ситуации, не описанные и не урегулированные настоящими правилами, регулируются исходя из сопоставления с другими пунктами правил и смысла правоотношения.

1.9. В случае несоблюдения Членом клуба Правил клуба, Клуб оставляет за собой право расторгнуть с Членом клуба контракт в одностороннем внесудебном порядке.

2. Доступ в клуб

2.1 Вход в Клуб и пользование услугами осуществляется строго при наличии у Члена клуба карты, предоставленного Клубом и закрепленного за конкретным Членом клуба по системе внутреннего учета доступа.

2.2 карта является персонально-индивидуальным пропуском в Клуб и не может передаваться другим лицам. В случае выявления факта карты лицом, за которым такой карта не закреплены, Клуб вправе отказать этому лицу в посещении Клуба и прекратить доступ к услугам, изъять карту и закрыть Члену клуба доступ в Клуб

3. Пребывание в фитнес-клубе

3.1 В Клубе ведется видеонаблюдение.

3.2 В Клубе необходимо соблюдать общепринятые правила общественного порядка: не использовать

в своей речи нецензурную лексику, не доставлять неудобства другим Членам клуба, не унижать и не оскорблять персонал Клуба и Членов клуба, не допускать насильственные действия причиняющие физическую боль (рукоприкладство, побои, драки, выяснение отношений и иное).

3.3 В целях обеспечения общественной безопасности запрещено проносить на территорию Клуба любые виды оружия (включая колющие, режущие) и взрывопожароопасные и/или ядовитые вещества Членам клуба,

3.4. Все помещения Клуба и прилегающая к нему территория являются зонами, свободными от курения и распития алкоголя.

На территории Клуба и прилегающей к нему территории запрещено:

- находиться в Клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- курить, в том числе электронные сигареты, с использованием любых видов техники, включая ингаляторы;
- распивать спиртные напитки с содержанием любого процента спирта.

3.5. Приносить продукты питания и принимать пищу на территории Клуба Членам клуба, а также

Гостям клуба (Гостевой визит) запрещено, т.к. Клуб не является предприятием общественного питания и не предназначен для употребления пищи, за исключением специализированного спортивного питания. Однако, прием спортивного питания должен происходить только в необходимых случаях: во время тренировки (тренировочного процесса), для поддержания жизнедеятельности организма, исходя из рекомендации врача (инструктора) или производителя спортивного питания.

3.6. Сотрудник клуба вправе не допустить на территорию Клуба в верхней одежде, а также на территорию фитнес-зон в уличной обуви.

3.7. Необходимо соблюдать личную гигиену, не использовать, крема, аэрозоли и парфюмерию с резким запахом в местах общего пользования (в раздевалках, душевых, турецкой бане, фитнес- зонах, аквазоне т.д.).

3.8. Клуб может осуществлять фото- или видеосъемку мероприятий, проводимых на своей территории,

3.9 Член клуба может проводить видео- или фотосъемку в Клубе только при условии отсутствия в кадре других Членов. Скрытая фото или видеосъемка Членами клуба или Гостями клуба запрещена. Профессиональная постановочная видео- и фотосъемка должна быть в обязательном порядке согласована с администрацией Клуба и ее несанкционированное проведение не допускается.

3.10. Членам клуба необходимо бережно относиться к предоставляемому в пользование имуществу Клуба. Член Клуба несет материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба с возмещением стоимости поврежденного и/или утраченного имущества.

3.11. Член клуба на территории Клуба может пользоваться фитнес-услугами, оказанными только инструкторами Клуба.

3.13. Необходимо помнить, что любое занятие в Клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Не допускайте халатного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Член клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности!

3.14. Занятия в Клубе сопряжены с опасностью причинения себе вреда здоровью. При пользовании услугами Клуба, будьте предельно внимательными и осторожными, неукоснительно соблюдайте правила Клуба, технику выполнения упражнений, технику безопасности, внимательно читайте предупреждающие записи (информацию) на тренажерах или возле них. При использовании тренажером, пожалуйста, не засовывайте пальцы рук или ног в движущиеся части тренажера (в том числе между плитами (блинами), секциями), в различные отверстия (в том числе, в места фиксации фиксаторов

3.15 Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью Члена Клуба стало нарушение настоящих Правил, правил пользования тренажерами или явилось следствием действий третьих лиц.

3.16. Клуб не несет ответственности за наступление результата, ожидаемого Членом клуба от занятий в Клубе.

4. Хранение вещей

4.1

Для хранения личных вещей во время занятий в Клубе предназначены шкафы в раздевалках

4.2 Член клуба обеспечивает самостоятельно сохранность и безопасность вещей в шкафу в раздевалке путем закрывания его на персональный замок. После запираания любого замка,

4.3 Член клуба может использовать только один шкаф в раздевалке для хранения личных вещей. Хранение личных вещей в шкафу допускается только на период непосредственного нахождения Члена клуба в Клубе. В случае обнаружения Клубом в раздевалке закрытых шкафов по окончании рабочего дня Клуб оставляет за собой право срезать замок/открыть замок с помощью мастер-ключа и освободить шкаф. Вещи из шкафа будут перенесены в помещение для хранения забытых вещей.

4.4. При посещении Клуба не допустимо оставлять личные вещи (одежду, обувь, телефон и прочее) без присмотра. Администрация клуба за вещи, оставленные без присмотра, на территории Клуба (в т.ч. в шкафах) ответственности не

6. Тренажерный зал. Кардиозона

6.1 Самостоятельное посещение тренажерного зала и кардиозоны разрешено Членам клуба с 18 лет

6.2 Во избежание травм посещение тренажерного зала возможно только в закрытой спортивной обуви, предназначенной для занятий в спортивных залах, кардиотренажеров - в кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп и в спортивной одежде.

6.3. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале необходимо выполнить общую разминку, которая включает в себя использование кардиотренажеров, растягивающие упражнения.

6.4. Во время тренировки контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса) во время тренировки.

6.5. С целью обеспечения равного доступа Членов клуба к инвентарю Клуба запрещено резервировать тренажеры и оборудование тренажерного зала.

6.6. Запрещено отвлекать других Членов клуба во время тренировки разговорами, так как это отвлекает от качественного выполнения упражнений, снижает безопасность, приводит к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом.

6.7. По окончании выполнения упражнения необходимо убирать оборудование на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, необходимо снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги, что может быть травмоопасным. Возвращайте гантели на стойку с учетом калибровки веса.

7. Аквазона

В связи с ограничениями по COVID 19

Бассейн и баня закрыты!!!!

По требованию санитарных правил (СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны») обязательно принимать душ посетителями аквазоны с тщательным мытьем с помощью мочалки и мыла (геля для душа) без купального костюма. При нарушении данного правила посещения аквазоны, сотрудник Клуба вправе не допустить в зону и требовать соблюдать правила посещения.

7.1. При посещении аквазоны необходимо надевать купальный костюм и шапочку для плавания .

Волосы должны быть полностью убраны под шапочку. Погружаться в чашу бассейна в обуви запрещено. В случае несоблюдения этого правила дежурный инструктор имеет право не допустить Члена клуба в бассейн.

Под купальным костюмом в настоящих правилах понимается экипировка для плавания, изготовленная из лайкры, нейлона, полиамида, полиэстера, микрофибры или ПБТ, закрывающая такие части тела, как пах, ягодицы (у мужчин) и грудь, пах, ягодицы (у женщин).

7.2. Во избежание травм перемещаться по территории раздевалки, душевых и аквазоны без купальных тапочек, имеющих противоскользящую подошву запрещено. Под противоскользящей подошвой в настоящих Правилах понимается рифленая подошва, которая не будет деформироваться и скользить, которая будет создавать дополнительное трение на полу.

7.3. Во время проведения групповых занятий в бассейне зона, доступ остальным членам клуба запрещён. Расписание занятий в бассейне можно узнать на сайте.. и у администратора клуба

7.4. В бассейне запрещено:

- бегать по территории бассейна, прыгать с бортика
- использовать для самостоятельных занятий инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок);
- выносить инвентарь из аквазоны;
- использовать в воде снаряжения, экипировки и предметы (вещи), не предназначенные для плавания и купания.

7.5. Во избежание столкновений и получения травм, а также причинения вреда имуществу, необходимо:

- держаться в воде на безопасном расстоянии от других Членов клуба, быть осмотрительными и внимательными
- отказаться от посещения бассейна с украшениями, имеющими острые элементы (во избежание порезов и т.д.) или имеющих вкрапления (во избежание утраты таких элементов, их вымывания водой, и т.д.)

8. Водные групповые программы

8.1 Водные групповые программы разрешены для посещения Членам клуба с 18 до 60 лет

8.2. Занятия на платных групповых программах с ограничением по количеству участников, проводятся исключительно по предварительной записи. Предварительная запись прекращается за 3 (три) часа до начала занятия. Если на момент проведения

занятия при наличии записи Членов клуба есть свободные места, то Член клуба вправе записаться через администратора рецепции клуба на такое занятие при уже закрытой предварительной записи.

8.3. При явке на занятие менее 2-х человек и менее инструктор вправе отменить занятие

8.4. Во время занятия запрещено:

разговаривать с другими Членами клуба, так как это отвлекает занимающихся от качественного

выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока и снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока. Разговоры во время тренировки приводят к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом при выполнении упражнений;

8.5. После занятия все специальное оборудование необходимо убрать в специально отведенные для этого места.

9 Посещение раздевалок/душевых/финской сауны

9.1. С целью соблюдения требований гигиены перед посещением /финской сауны необходимо принять душ с мочалкой, мылом или гелем без купального костюма.

Дежурный инструктор вправе не допустить Вас в зону турецкой бани/финской сауны в случае несоблюдения этого правила.

9.2. Посещение бани разрешено только в купальных костюмах и купальных тапочках, имеющих противоскользящую подошву (под противоскользящей подошвой (поверхностью) в настоящих Правилах понимается рифленая подошва, которая не будет деформироваться и скользить, которая будет создавать дополнительное трение на полу).

9.3. Посещение финской сауны возможно, как босиком, так и в обуви, предназначенной для аквазоны. Посещение общей финской сауны разрешено только в купальных костюмах, посещение отдельных саун допустимо без купального костюма.

С целью предупреждения травматизма, соблюдения правил общей гигиены и проявления приступов астмы и аллергических реакций в

раздевалках/душевых/турецкой бане/финской сауне запрещено:

использовать любые косметические средства: масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и др.;

использовать эфирные масла, настойки, в т.ч. специально предназначенные для бань/саун; использовать бритвы, пемзы, кремы для депиляции, эпиляторы, а также прочие

приспособления для проведения депиляции/эпиляции;

сушить одежду и полотенца;

читать газеты, журналы и другую литературу;

оставлять после себя какие-либо вещи и предметы;

плескать различные жидкости на датчики температуры парогенератора/каменку;

вставать на лавки в финской сауне, закидывать ноги на стены;

использовать металлические изделия в сауне (за исключением специализированного инвентаря

для сауны), металл при нагреве и прикосновении с кожей человека может вызвать ожоги;

выполнять физические упражнения, громко разговаривать, смеяться, кричать и прочее, т.к.

турецкая баня/финская сауна – это зоны отдыха. Берегите комфорт окружающих.

9.6 Во избежание несчастного случая рекомендуется посещать сауну и в Клубе в присутствии хотя бы одного посетителя фитнес-клуба.