

Правила клуба

1. Общие положения.

1.1. В ООО «Демский Бассейн» (далее "Клуб") установлены изложенные ниже правила, регулирующие порядок посещения, в том числе правила поведения в физкультурно-оздоровительном сооружении с целью исключения риска травматизма при оказании услуг, правила поведения во внетатных ситуациях, правила техники безопасности, а также иные отношения между Клубом и Членами Клуба/Гостями Клуба (далее - "Правила").

1.2. Настоящие Правила поведения Клуба обязательны для исполнения всеми Членами Клуба, потенциальными Членами Клуба, третьими лицами, находящимися на территории клуба. Настоящие Правила не являются исчерпывающими, так как Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять. Информация об изменении Правил в обязательном порядке доводится до сведения Членов и гостей Клуба на рецепции.

1.3. Член Клуба обязан внимательно изучить положения Договора, Правил.

1.4. Действующие Правила Вы всегда можете получить на рецепции также на сайте Клуба.

1.5. До начала занятий по выбранным направлениям обязательно прохождение Фитнес тестирования и стартовой тренировки с инструктором. Во время стартовой тренировки инструктор ознакомит с основами проведения занятий в рамках выбранного направления, правилами техники безопасности, оборудованием и основными правилами его использования, объяснит технику выполнения упражнений, ответит на ваши вопросы, даст полезные советы.

1.6. Нарушение Правил Членом Клуба/Гостем Клуба может привести к причинению вреда здоровью нарушителя или других посетителей, порче оборудования Клуба или созданию аварийных ситуаций, поэтому, в случае нарушения Правил, Клуб в зависимости от допущенного нарушения, может, как прекратить оказание Услуги, так и расторгнуть заключенный с Членом Клуба Гостем Клуба Договор.

1.7. При заключении Договора, Член Клуба/Гость Клуба обязан ознакомиться с Правилами полностью (независимо от перечня посещаемых занятий/оплаченных Услуг).

1.8. Правила являются обязательными для исполнения Членом Клуба/Гостем Клуба и Клубом. Клуб освобождается от ответственности за последствия нарушения Членом Клуба или Гостем Клуба Правил.

Словарь основных понятий Правил Клуба

«Членство в Клубе» - право на получение от Клуба оплаченных Услуг. Членство в Клубе является персональным (именным). Член Клуба/Гость Клуба не имеет права передать право посещения Клуба другому лицу, кроме как путем заключения соответствующего отдельного договора с Клубом.

«Клубная Карта» - документ, подтверждающий право на получения Членом Клуба определенного набора Услуг.

«Период действия Клубной Карты» - срок оказания Услуг. Срок исчисляется от даты активации Клубной Карты, которая осуществляется путем сканирования клубной карты на рецепции при первом визите, но не позднее 30 дней с момента заключения договора.

«Заморозка Клубной Карты» - приостановка течения срока оказания Услуг, осуществляемая по заявлению Члена Клуба.

«Услуга» - оплаченная Членом Клуба (если Договором прямо не предусмотрена оплата в рассрочку) и предоставляемая Клубом услуга физкультурно-оздоровительной направленности.

«Базовые услуги» - перечень услуг, право получения которых имеется у Члена Клуба независимо от вида Клубной Карты.

«Дополнительные услуги» - услуги, не включенные в стоимость Клубной Карты и оказываемые на территории Клуба за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен на дополнительные услуги Клуба.

«Блоки услуг» - определенное количество услуг, приобретаемое Членом Клуба одновременно. Стоимость блока услуг определяется прейскурантом на дополнительные услуги Клуба.

«Лицевой счет к договору Члена Клуба» - оформляемый в кассе клуба счет заказчика, для внесения денежных средств, направляемых для оплаты за дополнительные услуги.

«Клип-карта» - вид клубной карты, по которой Член Клуба имеет право посещать клуб определенное количество раз в квартал. Клип-карта может включать в себя блок из 10 персональных занятий.

«Групповые занятия» - занятия, проводимые инструкторами Клуба для Членов Клуба, продолжительностью от 30 до 90 минут в

зависимости от формата занятия. Регламентируется расписанием.

«Персональная тренировка» (ПТ) - занятие с персональным тренером по индивидуальной программе в течение 60 мин. Проводится после полной оплаты Персональной тренировки.

«Сплит-тренировка» - занятие с персональным тренером двух Членов Клуба по индивидуальной программе в течение 60 мин. Проводится после полной оплаты.

«Стартовая тренировка» - занятие с инструктором, целью которого является изучение Членом Клуба программ и оборудования, знакомство с техникой безопасности при выполнении упражнений, получение необходимых начальных знаний и навыков.

«Технические перерывы» - перерывы в работе Клуба в целом или отдельных его помещений для проведения уборки, санитарной обработки и технического обслуживания по нормам эксплуатации.

«Фитнес тестирование» - консультация специалиста с целью определения физического состояния Клиента Клуба для дачи рекомендаций относительно характера и частоты физических нагрузок.

«Гость Клуба» - физическое лицо, не являющееся Членом Клуба и посещающее Клуб по разовому визиту.

«Инструктор» - специалист, оказывающий услугу, состоящий в трудовых отношениях с Клубом.

«Договор» – заключаемый между Клубом и Членом Клуба договор об оказании Услуг.

«Опоздание» – явка в помещение, где проходит занятие (бассейн, тренажерный зал и т.п.) после начала посещаемого занятия, установленного расписанием.

2. Время работы и режим посещения Клуба.

2.1. Двери Клуба открыты ежедневно, за исключением 31 декабря - 04 января каждого года. Выходные дни с 31-04 не продлеваются по договорам клиентов.

2.2. Время работы Клуба:

2.2.1. В рабочие дни: с 07 часов 00 минут до 24 часов 00 минут в будние дни. Вход для Членов Клуба и Гостей Клуба осуществляется до 22 часа 00 минут, при этом покинуть Клуб необходимо до 23 часов 45 минут;

2.2.2. В выходные и праздничные дни (кроме указанных в п. 2.2.1. настоящих Правил клуба): с 7 часов 00 минут до 23 часа 00 минут. Вход для Членов Клуба и Гостей Клуба осуществляется до 22 часов 00 минут, при этом покинуть Клуб необходимо до 22 часов 45 минут.

2.3. Член Клуба может пользоваться помещениями и оборудованием Клуба в любые часы его работы.

2.4. Режим посещения Клуба по видам Клубных Карт:

2.4.1. Универсальная Клубная Карта дает Члену Клуба право посещать Клуб в любое удобное для него время в соответствии с п. 2.2.1. и п. 2.2.2. Правил Клуба.

2.4.2. Утренняя/дневная Клубная Карта дает Члену Клуба право посещать Клуб, согласно п. 1.1. Правил Клуба, с 07 часов 00 минут до 17 часов 00 минут по будням и с 07 часов 00 минут до 17 часов 00 минут по выходным. Покинуть Клуб по будням необходимо до 17 часов 00 минут, по выходным до 17 часов 00 минут.

2.4.3. Клубная Карта выходного дня дает Члену Клуба право посещать клуб, согласно п. 1.1. Правил клуба, с 07 часов 00 минут до 23 часа 00 минут по выходным и праздничным дням. Покинуть клуб необходимо до 22 часов 45 минут.

2.5. Клуб вправе самостоятельно изменять режим посещения в выходные, предпраздничные и праздничные дни, при этом информируя Членов Клуба не менее чем за 3 (три) календарных дня до даты изменения.

2.6. Режим работы инструкторов тренажерного зала и проведения персональных тренировок: с 07 часов 00 минут до 23 часов 00 минут по будням и с 07 часов 00 минут до 23 часов 00 минут по выходным.

2.7. Режим проведения групповых занятий с 10 часов 00 минут до 23 часов 00 минут по будням и с 10 часов 00 минут до 22 часов 00 минут по выходным.

2.8. Гостевое посещение осуществляется согласно режиму работы Клуба (п. 2.2.1. и 2.2.2.).

2.9. Количество технических перерывов в работе Клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технической эксплуатации.

2.10. Членам Клуба и их Гостям необходимо уведомить Клуб не позднее установленного времени посещения Клуба согласно условиям Договора и Правил Клуба. В случае регистрации выхода из Клуба на стойке рецепции позже установленного времени, Член Клуба обязан заплатить штраф, установленный Договором. Оплата штрафа осуществляется не позднее 3 (трех) календарных дней с даты допущения нарушения.

2.11. Занятия в Клубе проходят по Расписанию, составляемому Клубом и размещенному на рецепции Клуба и на сайте Клуба.

3. Членство в Клубе

3.1. При посещении Клуба в соответствии с Режимом посещения, Член Клуба может пользоваться оборудованием, установленным в залах и услугами:

- Тренажерный зал
- Зал групповых программ
- Зал персональных тренировок
- Бассейн
- Оборудованная раздевалка
- Душевая
- Финская сауна
- Заморозка клубной карты (в случае если карта приобреталась с заморозкой)
- Гостевой визит
- Стартовая тренировка в тренажерном зале
- Стартовая тренировка в бассейне
- Стартовая тренировка по выбранному Вами групповому направлению
- Первичное фитнес-тестирование

3.3. Приобретение услуг осуществляется путем заключения Договора. Договор оформляется менеджерами по продажам и кассиром, которые знакомят посетителей с Клубом, консультируют по видам и категориям услуг.

3.4. Оплата Членства производится в рублях в порядке и в сроки, определенные условиями Договора.

3.5. Для некоторых видов Клубных Карт предусмотрена рассрочка платежа. В случае несвоевременной оплаты, администрация оставляет за собой право прекратить предоставление услуг Члену Клуба, имеющему задолженность по оплате.

3.6. После заключения Договора и оплаты услуг, Члену Клуба выдается Клубная Карта. После получения Клубной карты необходимо сфотографироваться у администратора рецепции или менеджера отдела продаж.

3.7. Клубная карта является подтверждением права на получение услуг (Членства в Клубе), а также пропуском в Клуб.

Клубная карта предъявляется администратору рецепции при каждом посещении Клуба. В исключительных случаях (при отсутствии Клубной Карты), вход в Клуб может осуществляться после проверки администратором рецепции факта Членства по документам Клуба, для чего Член Клуба должен предъявить удостоверение личности.

3.8. Клубная карта является личной и не подлежит передаче любому другому лицу. При выявлении случаев передачи Клубной Карты другому лицу, с Члена Клуба, допускающего указанное нарушение, взимается плата в размере, установленном в Договоре, кроме случаев крупных корпоративных клиентов, где прописаны условия посещения.

3.9. В случае утери Клубной Карты Члену Клуба на основании его письменного заявления изготавливается новая Клубная Карта. Стоимость изготовления новой Клубной Карты должна быть оплачена при её получении, в размере, установленном в Приложении №1 к Правилам.

3.10. Активация Клубной Карты происходит не позднее 30 календарных дней с даты заключения договора и оплаты указанной в нем суммы. В случае, если оплата произведена, а членство не открыто, то по истечении 30 дней членство открывается автоматически.

3.11. По корпоративному/групповому договору открытие Членства осуществляется одновременно для всех указанных в таком договоре лиц, не позднее 30 календарных дней с даты, указанной в Договоре одного из участников. В случае, если оплата произведена, а членство не открыто, то по истечении 30 дней членство для участников корпоративного/группового Договора открывается автоматически.

3.12. Срок действия Клубной Карты (срок оказания услуг) ограничен, указывается в Договоре и заносится в базу данных Клуба.

3.13. При разовом посещении Клуба Гость обязан предоставить документ удостоверяющий личность (паспорт, водительские права) предварительно оплатить услуги Клуба и получить на руки чек.

3.14. Клубом предоставляется возможность заключения Договора в пользу третьего лица - «Карта в подарок». При этом приобретающему «Карту в подарок» лицу предоставляется номерной подарочный сертификат или карта, которые должны быть предъявлены получающим услугу лицом в заполненном виде при первом посещении Клуба.

3.15. Член Клуба имеет право переуступить свое Членство, путем заключения соответствующего договора. При переоформлении Членства, сроки и количество неиспользованных дней заморозки остается прежнее. Подарки, бонусы,

продления и прочие опции (оказываемые на безвозмездной основе) аннулируются без возмещения со стороны Исполнителя.

Первичное переоформление Членства оплачивает в кассу клуба в размере 1000 руб. За вторичное переоформление Членства взимается оплата 1500 руб.

3.16. В случае если до момента досрочного расторжения договора действие Клубной Карты приостанавливалось, срок приостановки действия Клубной Карты в срок фактического действия досрочно расторгаемого договора не включается.

3.17. Для упорядочивания установленных настоящими Общими правилами сроков применяются следующие правила:

3.18. Член Клуба по письменному заявлению (по форме, установленной в Клубе) может временно приостановить Членство в Клубе в порядке и в сроки, определенные условиями приобретенного Членства. Бланк заявления можно получить на рецепции Клуба.

Заявление должно быть оформлено до заявляемого срока заморозки. Минимальный срок заморозки Членства – 10 дней, максимальный срок – 60 дней. Заявляемый Членом Клуба срок заморозки не должен превышать оставшийся срок до окончания действия Членства по Договору.

3.20. Для удобства друзей и близких Члена Клуба в Клубе предусмотрены гостевые визиты: один раз на протяжении действия Членства, Член Клуба имеет право порекомендовать одного из своих друзей или близких менеджеру отдела продаж Клуба для прохождения одной тренировки, выбранной Гостем, в графике, установленном менеджером на безвозмездной основе.

4. Дополнительные услуги Клуба

4.1. С текущим перечнем, стоимостью, сроками и условиями оказания дополнительных услуг, которые могут изменяться по усмотрению администрации Клуба, Член Клуба может ознакомиться на рецепции у администратора Клуба, получив Прейскурант. Дополнительные услуги оказываются на основании предварительной записи, осуществляемой на рецепции администратором Клуба. Выбрав услугу, Член Клуба/Гость оплачивает её стоимость в кассе Клуба и получает кассовый чек, подтверждающий заключение договора о разовом оказании оплаченной дополнительной услуги на предусмотренных Правилами условиях. Член клуба вправе воспользоваться депозитной системой клуба, которая дает право на пользование дополнительными услугами со скидкой.

4.2. Предварительную запись на дополнительные услуги: индивидуальную или Сплит-тренировку, консультации специалистов и т.д. Член Клуба осуществляет лично. Запись фиксируется в специальном журнале на рецепции Клуба.

4.4. Дополнительная услуга оплачивается в полном объеме предварительно, до её оказания, в соответствии с действующим на тот момент прейскурантом. Форма оплаты: наличный или безналичный расчет.

4.5. Член Клуба вправе не позднее чем за 12 (двенадцать) часов до предполагаемого момента оказания дополнительной услуги отменить или перенести время её проведения, сделав соответствующее заявление на рецепции Клуба. В противном случае, уплаченные Членом Клуба денежные средства за дополнительную услугу не возвращаются.

4.6. Приобретенные клип карты имеют ограниченный срок действия со дня покупки:

4.6.1. «1 услуга» – 7 дней;

4.6.2. блок «5 услуг» – 30 дней (один месяц);

4.6.3. блок «10 услуг» – 60 дней (два месяца);

4.7. Срок действия услуг по посещению студий:

4.7.1. блок «5 посещений» - 20 дней (двадцать дней);

4.7.2. блок «8 занятий» - 30 дней (один месяц);

4.7.3. блок «10 посещений» - 40 дней (сорок дней).

4.7.4. блок «10 посещений», приобретенный путем покупки клип-карты – 3 месяца (три месяца).

4.8. По окончании срока действия блока или окончания установленного Договором срока оказания услуг, при условии не продления Договора, равно как досрочного расторжения Договора, оплаченные услуги считаются оказанными.

4.9. По окончании срока действия Договора, при условии продления Договора, оплаченные услуги переносятся на новый Договор, при этом сохраняя сроки действия услуг, согласно Договору по оказанию услуг.

4.10. В случае приостановки срока действия Договора (ЗАМОРОЗКА), срок действия приобретенного блока на персональные тренировки продлевается на период данной приостановки Договора.

4.1.1. В случае наличия остатка денежных средств на лицевом счете Члена Клуба в момент окончания срока действия Договора, Заказчик имеет право направить остаток денежных средств на оплату разового посещения Клуба по стоимости разового посещения (прейскуранту) и оплату дополнительных услуг,

4.1.2. В случае наличия остатка денежных средств на лицевом счете члена Клуба в момент окончания срока действия Договора, Заказчик имеет преимущественное право на заключение Договора на новый срок на специальных условиях и пролонгацию счета.

5. Пребывание в Клубе

5.1. В целях соблюдения чистоты и комфорта при пользовании услугами Клуба в помещении Клуба (кроме зоны рецепции) необходимо сдать верхнюю одежду в гардероб и переобуться в обувь, подходящую для посещаемых занятий. Нахождение в помещениях Клуба (кроме зоны рецепции) в верхней одежде и уличной обуви не разрешается. В этом случае Администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба на тренировку или к специалистам Клуба.

5.2. Члены Клуба, арендующие шкафчики в раздевалках, могут пользоваться одноразовыми бахилами, выдаваемые в гардеробе Клуба.

5.3. Хранение верхней одежды в гардеробе и предоставления персональных шкафчиков входит в стоимость посещения, поэтому осуществляется без взимания дополнительной платы, на следующих условиях:

5.3.1. Для хранения верхней одежды обязательно использование гардероба. При пользовании гардеробом Члену Клуба выдается номер, подтверждающий прием на хранение верхней одежды. При приеме в гардероб верхней одежды, необходимо освободить её от других личных вещей. Уличная обувь может храниться в гардеробе или в индивидуальном шкафчике члена Клуба, ключи от которого выдаются на рецепции.

5.3.2. Для хранения нательной одежды и сменной обуви обязательно использование индивидуальных запираемых шкафчиков замками в раздевалках. Хранение любых предметов, не являющихся нательной одеждой, в индивидуальных шкафчиках не допускается. В случае утраты содержимого индивидуального шкафчика, клуб ответственности не несет, для выяснения обстоятельств привлекает правоохранительные органы.

5.3.3. Для хранения не являющихся обувью, верхней или нательной одеждой личных вещей (часы, бижутерия, ювелирные изделия, кошельки, ключи, деньги и т.д.) обязательно использование индивидуальных сейфов, расположенных на рецепции при наличии свободных мест. Помещение таких вещей в индивидуальный сейф осуществляется сотрудником Клуба, находящимся на рецепции. При этом составляется два экземпляра описи помещаемых в сейф личных вещей, подписываемые сотрудником и Членом Клуба/Гостем Клуба (по одному для каждой из сторон).

5.4. Невыполнение Членом Клуба/Гостем Клуба требований по хранению обуви, одежды или личных вещей, а также оставление каких-либо из этих предметов без присмотра на территории Клуба, является основанием для освобождения Клуба от всякой ответственности за утраченные предметы.

5.5. Категорически запрещается приносить с собой в Клуб и оставлять в шкафчиках или сейфах для ценных вещей любые виды оружия, а также ядовитые, взрывчатые, легковоспламеняющиеся или имеющие резкий запах вещества и их изделия на их основе. При обнаружении Администрацией Клуба указанных нарушений виновный Член Клуба может быть, как одновременно не допущен в Клуб, так и лишен Членства в Клубе (по усмотрению Администрацией Клуба).

5.6. Ключи от шкафчиков и сейфов для хранения ценных вещей, полотенца во время занятий выдается в обмен на клубную карту. Уходя из Клуба Член Клуба сдает ключ от шкафчика и сейфа, и забирает клубную карту. В случае утери клубной карты, ключа от шкафчика или сейфа, номерка от гардероба, наступает предусмотренная Договором ответственность.

5.7. Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (в залах - верхняя часть тела должна быть закрыта). В основном это футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, для аквазоны – купальный костюм. В целях безопасности Члена Клуба запрещается тренироваться с голым торсом, босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (например: йога, пилатес и флекс).

5.8. В целях личной безопасности и избежание травм, Член Клуба обязан завязать шнурки на надетой на нем сменной спортивной обуви, имея длинные волосы, обязан перед началом занятий собрать и закрепить их резинкой для волос.

5.9. Член Клуба может заниматься с Инструктором любого из представленных в Клубе направлений персонально. Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата в более короткий срок и способствуют мотивации к занятиям. Во время персональной тренировки инструктор бассейна контролирует технику выполнения упражнений Члена Клуба, работает ли в полную силу, доставляет ли ему тренировка удовольствие, и помогает сделать тренировку максимально эффективной, будь это обучающие занятия по плаванию или по групповому направлению в бассейне. Для отмены Членом Клуба занятия необходимо заблаговременно (не позже, чем за 12 часов) предупредить своего персонального инструктора об

этом факте. Занятия с персональным инструктором являются дополнительными услугами и оплачиваются в соответствии с гл. 4 Правил.

5.10. В Клубе запрещается:

- использовать парфюмерию с резким запахом, так как это может мешать другим занимающимся.
- посещать занятия в грязной, пачкающей одежде.
- в процессе любых занятий в Клубе употреблять жевательную резинку, леденцы, конфеты и т.п.
- в процессе занятий снимать футболки.
- курить на территории Клуба
- посещать Клуб в состоянии алкогольного или иного опьянения, употреблять спиртные напитки, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.
- в процессе занятия употреблять жевательную резинку.
- проводить праздничные встречи без разрешения Администрации.
- осуществлять фото/видеозапись без предварительного разрешения Клуба.
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, нарушать общественный порядок, мешать окружающим Вас людям.
- проводить любые публичные акции (в том числе в форме распространения листовок, проведения рекламных акций в политических или коммерческих целях), предварительно не согласованные с Клубом.
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба.
- использовать телефоны Клуба в личных целях.
- проводить персональные тренировки с другими Членами Клуба.
- резервировать места в залах проведения групповых занятий.
- входить на территорию служебных и прочих технических помещений без специального на то разрешения персонала Клуба.
- сушить и развешивать бельё и полотенца в раздевалках и саунах
- совершение действий интимного характера в помещениях Клуба.
- пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах.
- посещать Клуб в период болезни или обострения хронических заболеваний.
- нарушать правила общественного порядка, беспокоить других Членов Клуба.
- использовать мобильные телефоны во время групповых занятий.

5.11. В целях личной безопасности не рекомендуется заниматься в Клубе с кольцами (перстнями), браслетами на руках и (или) ногах, а также в других украшениях. Администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба к занятиям, если он не снял с себя до начала занятий имеющееся у него украшения.

5.12. Клуб оснащен современным музыкальным оборудованием, позволяющим обеспечить на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки в Клубе осуществляется сотрудниками Клуба. Если общее музыкальное сопровождение Вам мешает, то Вы можете пользоваться по мере надобности собственными наушниками. При этом мы всегда рады пожеланиям в отношении музыкального сопровождения в Клубе, которые Члены Клуба могут оставить в книге отзывов и предложений на рецепции или не листах рекламаций.

5.13. Администрация Клуба в целях обеспечения непрерывности Вашего тренировочного процесса и комфорта иных членов Клуба, убедительно просит Вас не использовать мобильные телефоны на тренировочных территориях.

5.14. На территории Клуба оказывать услуги могут только Инструкторы.

5.15. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в отведенные для инвентаря места.

5.16. Зоны, предназначенные для тренировок, на время проведения клубных мероприятий, сведения о которых будут доводиться до Члена Клуба на рецепции, могут быть ограничены.

5.17. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье.

5.18. В случае возникновения задолженности клиента перед Клубом, Администрация Клуба имеет право приостановить оказание услуг, без соразмерного продления срока действия оказания услуг или расторгнуть Договор.

5.19. В целях безопасности Члена Клуба в Клубе службой внутреннего контроля осуществляется видеонаблюдение.

5.20. Не опаздывайте, пожалуйста, к началу занятия, т.к. ненадлежащее начало тренировки может быть опасно для здоровья. Инструктор имеет право не допустить Члена Клуба/Гостя Клуба на занятие в случае опоздания к его началу более чем на 10 минут.

5.21. При возникновении внестатных и/или аварийных ситуациях Члены Клуба обязаны соблюдать и беспрекословно выполнять указания инструктора, медицинского персонала, сотрудников клуба.

5.22. В случае повреждения Членом Клуба нагревательных элементов финской сауны, виновное лицо обязано возместить Фитнес Клубу стоимость ремонта поврежденных нагревательных элементов сауны или стоимость новых, а также иного, связанного с этим ущерба.

6. Первый визит

6.1. Клуб настоятельно рекомендует Члену Клуба пройти обследование в медицинском учреждении до начала посещения тренировок, так как Член Клуба несет персональную ответственность за свое здоровье. Члена Клуба просим внимательно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно уведомлять персонал Клуба в любых случаях ухудшения самочувствия, случившегося во время пребывания в Клубе, об изменениях в состоянии здоровья в течение всего срока действия членства, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом. Для сохранения здоровья при наличии ограничений к занятиям физической культурой и спортом, подтвержденных справкой врача, тренеры Клуба по просьбе Члена Клуба могут разработать индивидуальную программу занятий на основании справки врача и указанных в ней рекомендаций.

6.2. После оплаты Членства в Клубе и перед началом занятий в течение двух недель обязательно прохождение первичного фитнес тестирования у спортивного врача, заполнить анкету, отметив все имеющиеся отклонения в состоянии своего здоровья, предоставить врачу информацию о результатах пройденного медицинского обследования. В случае не прохождения фитнес тестирования в течение 2-х недель карта блокируется. Также необходимо пройти вводные инструктажи у тренеров в целях безопасности при занятиях в тренажерном зале, при посещении групповых программ и бассейна, определения оптимального режима тренировок с учетом цели, уровня подготовки и физического состояния. По результатам этих мероприятий Вы сможете получить актуальные для Вас рекомендации в отношении допустимого пульса во время занятий, уровня и вида нагрузок, рационального питания, познакомитесь с оборудованием, основными правилами пользования тренажерами и т.д.

6.3. До начала получения выбранных услуг, обязательно прохождение стартовой тренировки по выбранным направлениям (тренажерный зал, бассейн, единоборства, групповые направления и т.д.).

6.4. Продолжительность стартовых услуг: фитнес тестирование – от 30 до 50 мин. (в зависимости от физической подготовки клиента), стартовые тренировки по направлениям – 55 мин.

6.5. Посещающий занятия Член Клуба обязан немедленно поставить в известность ответственный персонал Клуба (врача, тренера, инструктора) о наступлении беременности и предоставить справку из женской консультации о разрешении врача акушера-гинеколога заниматься лечебной физкультурой, посещать сауну, бассейн, массаж. При неукоснительном соблюдении членом Клуба этих обязанностей администрация Клуба имеет возможность своевременно перевести члена Клуба на обслуживание по специальной программе для беременных. В случае, если Член Клуба отказывается от перевода на обслуживание по специальной программе для беременных и/или не представляет справку из женской консультации, Клуб не несет ответственности за состояние здоровья члена Клуба.

6.6. Администрация Клуба имеет право в одностороннем порядке приостановить предоставление услуг члену Клуба в случае несообщения ответственному персоналу Клуба (врач, тренер, инструктор) об изменении в состоянии своего здоровья или беременности и в случае невыполнения членом Клуба рекомендаций врача медицинского учреждения или спортивного врача до выяснения обстоятельств.

6.7. Не стесняйтесь задавать вопросы персоналу Клуба, любой сотрудник Клуба всегда рад помочь Вам. Вся команда Клуба работает для того, чтобы Вы получили желаемый результат. Тренируйтесь на здоровье!

7. Правила посещения тренажерного зала и зоны кардиолинии

7.1. Тренажерный зал и зону кардиолинии необходимо посещать только в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале. Также необходимо наличие полотенца.

7.2. Перед началом занятий, в целях профилактики травматизма, настоятельно рекомендуем Вам пройти фитнес тестирование и первичный инструктаж, а также ознакомиться с техникой безопасности в тренажерном зале (данная информация размещена на информационном стенде Клуба).

7.3. Не допускаются к занятиям члены Клуба с обнаженным торсом, а также в уличной, грязной, пляжной (любой открытой) обуви, босиком.

7.4. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи, мази, тальк.

7.5. Дети в возрасте от 14 до 16 лет могут заниматься в тренажерном зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей (по установленной Клубом форме), согласованного с координатором тренажерного зала, и письменной рекомендации спортивного врача Клуба при положительных результатах физиологического тестирования. Во всех остальных случаях, дети в возрасте от 14 до 16 лет могут заниматься в тренажерном зале только с персональным тренером тренажерного зала.

7.6. Перед началом тренировки на тренажере Члену Клуба/Гостю Клуба обязательно ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, необходимо немедленно обратиться к дежурному инструктору за разъяснениями. Следуйте рекомендациям и замечаниям сотрудникам тренажерного зала.

7.7. В целях проведения ремонтных или профилактических работ доступ к любому из тренажеров может быть ограничен по усмотрению администрации Клуба, о чем на тренажере размещается соответствующее объявление.

7.8. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с уровнем подготовленности Члена Клуба. При любых затруднениях необходимо обратиться к дежурному инструктору.

7.9. Если Член Клуба использует оборудование более одного подхода, ему необходимо быть внимательным к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Член Клуба заметил, что кто-то ждет, когда он закончит свои упражнения, ему необходимо первым предложить заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Члена Клуба того, что он позволит потренироваться на оборудовании во время своей передышки.

7.10. В гигиенических целях во время выполнения упражнений обязательно покрывать скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем.

7.11. После окончания упражнения необходимо самостоятельно вернуть спортивный инвентарь (штанги, гантели, диски и другое незакрепленное оборудование и снаряжение) в специально отведенные для этого места (если Член Клуба не занимается с тренером-инструктором персонально).

7.12. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги для исключения случаев ее опрокидывания, а также надежно закреплять блины замками.

7.13. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.

7.14. При работе на блочных тренажерах фиксаторы весов, сидений и валиков обязательно вставлять до упора, проверив надежность фиксации.

7.15. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой Клуба не разрешается.

7.16. В случае нанесения ущерба инвентарю или имуществу Клуба, член Клуба обязуется возместить Клубу стоимость нанесенного ущерба.

7.17. Члены Клуба могут пользоваться услугами инструктора только с инструктором Клуба.

7.18. При занятиях с персональным тренером условия и порядок данных занятий определяется договором по персональному тренингу.

7.19. В случае отмены (переноса) Вашего персонального занятия заблаговременно (не позднее чем за 4 часа) предупреждайте об этом Вашего тренера.

7.20. Инструктор имеет право не допустить Члена Клуба на тренировку в случаях, когда это может быть опасно для здоровья Члена Клуба.

7.21. В тренажерном зале и зоне кардиолинии запрещается:

- оставлять грифы, гантели штанги и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции.
- использовать тренажер, не ознакомившись с инструкцией по его использованию.
- в тренажерном зале находиться детям младше 14 лет.
- в тренажерном зале находиться детям в возрасте от 14 до 16 лет.
- во время проведения занятий брать диски, гантели, грифы, штанги влажными руками.
- выполнять упражнения с максимальными весами без помощи тренера или партнера.
- находиться в зале с неубранными в «пучок» или «хвост» волосами, развязанными шнурками или в открытой обуви.
- находиться в зале в неспортивной обуви (шлепки, сланцы и др.)

8. Правила посещения зоны групповых программ, групповых программ в бассейне

8.1. В процессе групповых занятий обязательно придерживаться программы занятия и указаний ведущего занятия инструктора.

8.2. Перед началом занятий, в целях профилактики травматизма, настоятельно рекомендуем Вам пройти фитнес-тестирование и первичный инструктаж, а также ознакомиться с техникой безопасности по выбранным Вами направлениям и посещать занятия Вашего уровня подготовки.

8.3. Не допускаются к занятиям члены Клуба с обнаженным торсом, а также в уличной, грязной, пляжной (любой открытой) обуви, босиком (исключение составляют классы Mind&body).

8.4. Групповые занятия проводятся согласно расписанию. Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного инструктора в расписании.

8.6. До начала посещения групповых программ обязательно прохождение стартовой тренировки. Во время стартовой тренировки инструктор ознакомит Вас с основами тренировок в группе, дополнительным спортивным оборудованием, порядком его использования, объяснит технику выполнения упражнений, их значение, ответит на ваши вопросы, даст полезные советы.

8.7. Во избежание травм Члену Клуба рекомендуется посещать групповые занятия, соответствующие его уровню физической подготовленности. В случае, если в процессе занятия какое-либо упражнение покажется сложным, обязательно сообщить об

этом ведущему занятию инструктору и воздержаться от дальнейших действий.

8.8. Не рекомендуется приходить на занятия с чувством голода или сразу после приёма пищи.

8.9. Посещать групповые занятия обязательно в специальной спортивной одежде и обуви (более подробное описание в п.5.7. Правил). Инструктор имеет право не допустить Члена Клуба до занятия в случае не соответствия его одежды данному виду тренировки.

8.10. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи, мази, тальк.

8.11. Желательно наличие полотенца и пластиковой (закрывающейся) бутылки с водой.

8.12. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в отведенные для инвентаря места.

8.13. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие своему уровню подготовленности. С описанием занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) Член Клуба может ознакомиться на обратной стороне расписания или на рецепции Клуба.

8.14. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии со своим уровнем подготовленности.

8.15. Настоятельно просим вас приходить на групповые занятия без опоздания. При опоздании более чем 10 минут инструктор имеет право не допустить Вас на занятие.

8.16. После окончания тренировок необходимо разобрать и вернуть спортивный инвентарь в исходные места.

8.17. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой Клуба не разрешается.

8.18. В случае нанесения ущерба инвентарю или имуществу Клуба, член Клуба обязуется возместить Клубу стоимость нанесенного ущерба.

8.19. Не допускаются тренировки для детей до 16 лет

8.20. Члены Клуба могут пользоваться услугами инструктора только с инструктором Клуба.

8.21. При занятиях с персональным тренером и в мини-группах условия и порядок таких занятий определяется договором по персональному тренингу, либо по договору занятий в мини-группах.

8.22. Заблаговременно (не позднее, чем за 4 часа) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия.

8.11. Запрещается:

- приносить и использовать открытых емкостей для воды, в том числе стаканчиков для воды.
- на групповых занятиях использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
- плавать без шапочки.
- Посещать групповые уроки при наличии инфекционных, респираторных и кожных заболеваний.

9. Правила посещения бассейна, групповых программ в бассейне

9.1. Посещение бассейна Членами Клуба, осуществляется строго при наличии справки от врача (в предусмотренных законом случаях).

9.2. Перед посещением бассейна обязательно принять душ, ножную ванну.

9.4. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, плавательной шапочки и специальной сменной обуви. (Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту №1567-76 п. 90).

9.5. В целях безопасности Клуб по внутреннему утвержденному графику проводит на территории бассейна ремонтные работы, санитарные обработки, в том числе и внеплановые. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения данных работ.

9.6. Запрещается:

- ходить в зоне бассейна босиком.
- находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.
- бегать по территории бассейна, прыгать в воду с бортиков (без разрешения инструкторов) и других окружающих бассейн конструкций.
- подавать ложные сигналы бедствия.
- использовать специальное оборудование без разрешения инструктора.
- использовать маски для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

- плавать в бассейне во время проведения групповых занятий.
- приносить в зону бассейна стеклянную и иную бьющуюся посуду.
- находиться в зоне бассейна детям до 14 лет без сопровождающего взрослого.
- плавать без шапочки.

10. Правила посещения Финской сауны

10.1. Перед посещением финской сауны обязательно примите душ.

10.2. Электрокаменка финской сауны находится в рабочем состоянии с 07.00 ч. до 22.30 ч. Максимальная температура в финской сауне 105 °С.

10.3. Во время нахождения в финской сауне обязательно использование полотенец – их необходимо стелить на скамью, во избежание соприкосновения нагретой поверхности с кожей и сильных ожогов.

10.4. Посещение детьми в возрасте до 14 лет финской парной разрешено только в сопровождении взрослых. Не оставляйте детей в финской сауне без присмотра родителей.

10.5. Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для здоровья. Посещение финской сауны после интенсивных тренировок также может оказаться пагубным для здоровья.

10.6. При посещении финской сауны запрещается:

- пользоваться кремами, медом, парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос, эфирными маслами и настойками.
- в финской сауне поддерживается сухой пар, поэтому запрещается плескать в отсек для камней воду или ароматизаторы в сауне. Запрещено заносить пластиковые стаканчики в сауну и душевые.
- в финской сауне категорически запрещается оставлять и сушить одежду, полотенца и другие вещи.

В случае нарушения Членом Клуба Правил Клуба Администрация Клуба оставляет за собой право пересмотреть действие Договора соответствующего Члена Клуба, в том числе Администрация Клуба вправе отказать в предоставлении Услуг, Дополнительных услуг в связи с отказом Члена Клуба выполнять требования настоящих Правил, информационных табличек, размещенных на видных местах в Клубе, инструкций и указаний сотрудников и Администрации Клуба.