УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «ПРОФИТ»
_____Карпова Ю.А.
от «15» апреля 2021 г.

П Р А В И Л А
посещения фитнес клуба
(далее – Правила)

I. Общие положения

1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с законодательством РФ и регулируют отношения, возникающие между Клубом и Клиентом, связанные с предоставлением права доступа в фитнес клуб.
2. Клиент заключает договор на условиях присоединения к настоящим Правилам в полном объеме без каких-либо изъятий.
3. Клиенты Клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами, Тарифами и Прейскурантом цен на дополнительные услуги до начала пользования услугами.
4. Приобретение услуг клуба является подтверждением согласия посетителя с Правилами их соблюдением.
5. При заключении Договора Клиент удостоверяет своей подписью факт ознакомления с Правилами.
6. Выполнение настоящих Правил, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены, правил соблюдения общественного порядка, содержащихся в тексте настоящих Правил, обязательно для всех посетителей Клуба и является условием допуска посетителей к занятиям в Клубе.
7. Уполномоченным лицом Клуба в отношениях с Клиентами является администрация Клуба (далее – Администрация). В тексте настоящих Правил упоминание Администрация равнозначно упоминанию Клуба как юридического лица.

II. Термины

1. Клуб – Общество с ограниченной ответственностью «ПРОФИТ» (ОГРН 5157746025091, ИНН 7713406951), предоставляющее доступ в физкультурно-оздоровительный комплекс «PRO Фитнес Ростов-на-Дону», расположенный по адресу: 344065, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, Киргизская улица, 9/3.
2. Клиент (член Клуба) – физическое лицо, заключившее договор на условиях настоящих Правил.
3. Договор – соглашение между Клубом и Клиентом, в силу которого Клуб на условиях настоящих Правил обязуется предоставить Клиенту доступ в физкультурно-оздоровительный комплекс с правом использования оборудования и помещений Клуба (за исключением дополнительных услуг, предоставляемых за отдельную оплату согласно Прейскуранта, действующего в момент приобретения дополнительных услуг). В удостоверение заключения Договора выдается Клубная карта.
4. Заморозка - приостановление действия оплаченных услуг по письменному заявлению Клиента или запросу, направленному через официально приложение или переданному по телефону сотруднику отдела продаж.
5. Клубная карта – электронная карта или электронный браслет, или иной аналог, выдаваемый Клиенту, предоставляющий право доступа в Клуб и использования оборудования и помещений Клуба.
6. Тариф – совокупность условий, определяющих конкретный перечень услуг, порядок и способ их оплаты, а также иные условия предоставления услуг.
7. Сайт Клуба – сайт в сети Интернет по адресу: **www.fitnes-rostovdon.ru**
8. Ребенок (дети) – лицо (лица), не достигшее возраста восемнадцати лет (совершеннолетия);
9. Родитель – законные представители несовершеннолетнего лица или иные лица ими уполномоченные.
10. Персональные тренировки – спортивные занятия Клиента под руководством персонального инструктора Клуба, осуществляемые по предварительной записи.
11. Групповые занятия – спортивные занятия, проводимые согласно расписанию, инструктором с группой Клиентов по определенному направлению.
12. Посещение – однократное прибытие на территорию Клуба. Дата и время начала и окончания посещения фиксируется при проходе через турникет, прикладывая Клубную карту и регистрации/идентификации в системе Face ID.

III. Режим работы Клуба

1. Клуб открыт для посещения ежедневно (кроме 1-го января) в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов. Режим работы клуба: Будние дни с 6:30 до 00:00 часов. В выходные и праздничные дни с 09.00 до 22.00. Вход в Клуб прекращается за 30 минут до времени окончания работы Клуба. Тренировочные зоны заканчивают работу за 30 минут до закрытия Клуба. В случае выхода клиента из клуба после окончания рабочего времени клиент оплачивает время, проведенное в клубе дополнительно согласно Прейскуранту.
2. В целях безопасности Клиентов при возникновении нештатных ситуаций (форс-мажор), Клуб имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы клуба размещается на рецепции, информационных стендах Клуба, в официальном приложении Клуба.
3. Клиенты могут пользоваться Услугами, помещениями Клуба и оборудованием Клуба, предназначенными для организации и проведения физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, только в часы работы Клуба. Если Тарифом предусмотрено право Клиента пользоваться услугами Клуба в соответствии с ограниченным видом доступа в Клуб (например, только в определенные дни и/или часы), то Клиент без соответствующей оплаты дополнительных услуг не вправе находиться в Клубе, пользоваться Услугами, Дополнительными услугами в дни и часы, не предусмотренные видом доступа в Клуб. Клиент без дополнительной оплаты не вправе пользоваться перечнем Услуг, которые не включены в Тариф.
4. Перерывы в работе Клуба или отдельных зон возможны в рамках проведения санитарных работ, проведения городскими службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.
5. Режим работы Инструкторов и проведения групповых занятий, устанавливается согласно утвержденному расписанию Клуба

IV. Условия предоставления услуг

1. Вход в Клуб осуществляется только при регистрации/идентификации Клиента в системе Face ID и при предъявлении Клубной карты, выдаваемой при заключении Договора.
2. Клубная карта является собственностью Клуба и не может быть продана или передана другому лицу без переоформления договора (услуга переоформления платная). Клубная Карта является пропуском в Клуб, предъявляется сотруднику администратору рецепции. При утрате или отсутствии Карты для посещения Клуба предъявляется документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение). В случае утери клубной карты, Клиент должен восстановить ее за дополнительную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен Клуба. При оформлении Договора или получении Клубной карты Клиента фотографируют.
3. Клубная карта выдается, после заключения между Клиентом и Клубом Договора и оплаты этих услуг на условиях, определяемых в Договоре в соответствии с действующими Тарифами.
4. Клубная карта является персональной и не может быть передана другим лицам без согласования с Клубом. В случае установления факта передачи Клубной карты третьему лицу Администрация вправе ограничить доступ Клиента в Клуб до момента устранения нарушения Правил и оплаты фактически оказанных третьему лицу услуг Клуба.
5. Датой начала оказания услуг считается дата начала услуг, указанная в Договоре, либо дата первого визита, предшествующая дате, указанной в договоре. В том случае если дата активации клиентом отдельно не обозначена, то датой начала оказания услуг считается дата, наступающая после истечения 30 календарных дней с момента заключения договора.
6. Период действия Клубной карты устанавливается в соответствии с выбранным Тарифом. По истечении срока действия Клубной Карты, обязанности Клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, услуги считаются оказанными в полном объеме.
7. Переоформление Клубной карты осуществляется за плату в соответствии с Прейскурантом. При этом договор с прежним Клиентом расторгается, остаток оплаченных услуг, переходит к лицу, на которого переоформлена Клубная карта с момента заключения с ним Договора. Сроки и условия нового договора действует в объеме и до даты окончания срока действия договора с прежним Клиентом. Для переоформления Договора Клиент обязан предоставить письменное заявление по форме клуба, в срок не позднее – 10-ти

календарных дней до даты переоформления. Переоформление Клубной карты на другое лицо возможно только 1 раз в течение срока ее действия. Клубные карты, оформленные по корпоративным и специальным тарифам (в том числе партнерским) переоформлению не подлежат.

8. Помимо услуг, включенных в Тариф Клиентам Клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги. Вид услуги, стоимость, срок действия указаны в Прейскуранте. С перечнем дополнительных услуг и расписанием можно ознакомиться на рецепции Клуба, в отделе продаж или в официальном приложении Клуба. Дополнительные услуги оплачиваются в полном объеме до начала их оказания.
9. Услуга Заморозка приобретается дополнительно или включается в условия Тарифа. Действие Заморозки начинается со следующего дня после подачи Клиентом заявления, переданного непосредственно в Клуб либо переданного по телефонной связи, либо в официальном приложении Клуба и прекращается, либо с момента окончания срока действия Заморозки, либо с момента фактического посещения Клиентом Клуба. Общее количество дней Заморозки и минимальное количество дней единовременно используемой Заморозки по одной Клубной карте устанавливается Исполнителем и отражается в Договоре. В случае неиспользования Заморозки до окончания срока действия Клубной карты, заморозка аннулируется. В случае отказа от услуг Клуба период заморозки при расчете суммы к возврату не учитывается. Клиент имеет право воспользоваться дополнительной платной услугой Заморозки с соблюдением следующих ограничений:

- срок услуги не может превышать суммарно более 90 календарных дней в течение срока действия контракта.
- услуга может быть предоставлена не позднее чем за 30 дней до окончания срока действия Договора.

10. При первом посещении Клуба Клиент обязан пройти вводный инструктаж с целью ознакомления с правилами техники безопасности, а также с целью определения уровня подготовки Клиента. Во избежание причинения травм, Клиенту рекомендуется посещать только те занятия, которые соответствуют его уровню подготовленности, группе здоровья, рекомендациям врача.
11. При посещении Клуба Клиенту выдаются во временное пользование:

- ключ от шкафчика (на индивидуальном браслете с номером шкафчика). Размер шкафчика 30см*196см*50см либо 30см*79см*50см в зависимости от наличия свободных ящиков в раздевалке в момент обращения.
- полотенце размером 70 см*140 см либо 40см*80см в зависимости от наличия на рецепции в момент обращения.

После посещения клуба Клиент обязан вернуть полотенце и ключ от шкафчика на рецепцию Клуба. В случае утраты либо порчи полотенца, браслета либо ключа клиент оплачивает стоимость повреждённого имущества согласно прейскуранту.

12. По истечении срока действия Клубной карты либо в связи с отказом Клиента от услуг, обязанности Клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считается выполненным, услуги считаются оказанными.

V. Права и обязанности.

1. Клуб обязан:
1.1. Предоставить доступ в физкультурно-оздоровительный комплекс в соответствии с режимом работы Клуба и оказать услуги Клиенту, согласно приобретенной им Клубной карте.
1.2. Предоставить оборудование, инвентарь в состоянии, соответствующем условиям настоящего Договора и назначению, а также позволяющем его нормальную эксплуатацию.
1.3. Проводить уборку и санитарную обработку мест общего пользования.
1.4. Принимать своевременные меры по предупреждению и урегулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.
1.5. Своевременно информировать Клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на рецепции, в отделе продаж или на сайте Клуба.
1.6. В случае аварии немедленно принимать все необходимые меры по устранению ее последствий.
1.7. Предоставить по требованию Клиента информацию о квалификации инструкторов, качестве и характеристиках оборудования, иную информацию, предусмотренную законодательством РФ.

2. Клуб вправе:
2.1. Осуществлять в здании Клуба и на прилегающей к зданию территории фото-и видеосъемку и использовать средства видеонаблюдения. Заключая Договор, Клиент выражает свое согласие на осуществление фото – и видеосъемки с его участием, распространение фото- и видеоматериала в сети «Интернет», баннерах и афишах, а также использование данного материалах в целях безопасности и надлежащего оказания услуг, а также в рекламных целях.
2.2. Ограничить Клиенту допуск к услугам Клуба в случае нарушения им Правил.
2.3. Изменять режим работы Клуба в целом, отдельных зон и помещений, а также расписания занятий, прейскуранты, условия предоставления дополнительных услуг при проведении клубных мероприятий, в целях безопасности ограничить или прекратить доступ клиентов в Клуб в случае аварии, при проведении профилактических и ремонтных работ, в целях устранения последствий нештатных ситуаций, по техническим причинам в период проведения внепланового и/или планового текущего или капитального ремонта, о чем Клиенты извещаются заблаговременно путем размещения информации на рецепции, в официальном приложении Клуба, в социальной сети Instagram на официальной странице Клуба или на сайте Клуба.
2.4. Менять инструктора, заявленного в расписании, в т.ч. в случае болезни, отпуска или увольнении.
2.5. Выбирать музыкальное сопровождение на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает Клиенту, можно воспользоваться своим аудиоустройством с наушниками.
2.6. Уведомлять Клиента:

- о проводимых рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
- о физкультурно-оздоровительных услугах,
- о предложении продлить договор на новый срок.

Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, смс сообщениями, по телефону.
2.7. Не допускать Клиента в одежде и обуви, не предназначенной для занятий.
2.8. В целях исполнений условий Договора привлекать третьих лиц, оставаясь при этом ответственным за их действия.
2.9. Без ущемления прав Клиента и без его согласия передавать права и обязанности по Договору третьим лицам с уведомлением об этом Клиента.

3. Клиент обязан:
3.1. Соблюдать Правила.
3.2. Оплатить выбранные услуги.
3.3. Обеспечивать сохранность Клубной карты.
3.4. Пройти медицинский осмотр у своего врача до начала занятий в Клубе. При наличии медицинских противопоказаний Клиент обязан предоставить копию подтверждающего документа, а в случае наличия критических противопоказания – отказаться от посещения Клуба.
3.5. Пройти вводный инструктаж (индивидуальный или групповой); для составления программы мероприятий в тренажерном зале пройти первоначальный инструктаж.
3.6. Прекратить тренировку и обратиться к персоналу Клуба в случае, если во время нее почувствовал недомогание.
3.7. Надевать закрытую сменную обувь и спортивную одежду, предназначенную для спортивных занятий. Нахождение в Клубе с обнаженным торсом запрещено, за исключение зоны раздевалок и зоны бассейна.
3.8. Переодеваться только в помещении раздевалок.
3.9. Соблюдать правила личной гигиены, иметь личное полотенце и пользоваться им во время занятий, не использовать резкие парфюмерные запахи.
3.10. После окончания тренировок при необходимости протереть оборудование после его использования и вернуть спортивный инвентарь (грифы, блины, гантели и т.д.) в специально отведенные места в надлежащем состоянии.
3.11. Использовать оборудование Клуба строго по назначению.
3.12. Соблюдать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам и персоналу Клуба, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
3.13. Для обеспечения безопасности тренировочного процесса в тренажерном зале, выполнять упражнения с весом, определенным инструктором Клуба.
3.14. Посещать персональные тренировки в соответствии с предварительной записью, а групповые занятия в соответствии с установленным расписанием.
3.15. Для хранения личных вещей использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей - специально оборудованные индивидуальные сейфы, расположенные в зоне рецепции (при наличии свободных).
3.16. Принимать пищу в специально предназначенных для этого местах.

3.17. Бережно относится к имуществу Клуба.
3.18. Покидать территорию Клуба не позднее установленного времени его закрытия.

4. Клиент вправе:
4.1. Получать услуги надлежащего качества.
4.2. Получать информацию о выбранном им тарифе, стоимости дополнительных услуг, качестве оборудования Клуба. Указанная информация доступна на информационных стендах клуба и у менеджера. Согласие Клиента на получение дополнительных услуг удостоверяется выдаваемым чеком на оплату услуг.
4.3. Направлять в администрацию Клуба свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг Клуба.
4.4. На основании письменного заявления получить информацию об использовании денежных средств со своего лицевого счета.
4.5. Изменить вид Клубной Карты путем доплаты до более дорогого вида или категории Клубной Карты один раз в течение первой половины срока действия Контракта.
4.6. В случае наступления непредвиденных обстоятельств, препятствующих получению услуги (травма, впервые возникшее тяжелое заболевание, исключающее пользование физкультурно-оздоровительными услугами и т.п.) Клиент вправе по своему усмотрению:
- в одностороннем порядке отказаться от Договора.
- с согласия Администрации передать неиспользованные услуги другому Клиенту Клуба
- воспользоваться услугой Заморозка;
- с согласия Администрации продлить срок действия Клубной карты.
4.7. Бесплатное продление срока действия Клубной карты возможно при одновременном соблюдении следующих условий:
• Клиент использовал услугу «заморозка» Клубной карты к моменту наступления события;
• Клиент уведомил администрацию Клуба о наступлении изложенного в п.4.5 Договора события в срок не позднее чем в течение трех дней с даты его наступления;
• Клиент предоставил оригинал документа (справки, выписки медицинского учреждения), подтверждающего наличие впервые возникшего тяжелого заболевания и невозможность получения им физкультурно-оздоровительных услуг в определенный срок.
4.7.1. Решение о продлении принимается Администрацией Клуба при наличии указанных документов и по заявлению Клиента в срок не более 15 рабочих дней.
4.7.2. В случае наступления беременности во время действия Договора, Клиент имеет право воспользоваться бесплатным продлением срока действия Клубной карты на 120 календарных дней при предоставлении следующих документов: справки от врача о беременности или свидетельства о рождении ребенка и письменного заявления от Клиента (заявление по форме клуба).

5. В Клубе запрещается:
5.1. Оплата стоимости услуг (включая дополнительные услуги) на личные банковские карты сотрудников Клуба.
5.2. Находится при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний.
5.3. Находится в фитнес зонах и в залах в шипованной и уличной обуви, а также в обуви на каблуках. Для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать предоставляемые Клубом бахилы (в период с сентября по май и в дождливую погоду в период с мая по сентябрь).
5.4. Находиться в верхней одежде на территории Клуба (за исключением зоны рецепции и гардероба).
5.5. Оголять торс и снимать обувь.
5.6. Выходить в переобутой спортивной обуви за пределы Клуба.
5.7. Проносить в тренировочные залы сумки.
5.8. Жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни.
5.9. Оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару от напитков.
5.10. Бегать и прыгать в зонах Клуба для этого не предназначенных.
5.11. Курение табака, потребление никотин содержащей продукции или использование кальянов, употребление алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ.
5.12. Нахождение в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, включая остаточные явления.
5.13. Приносить с собой и употреблять еду и напитки, за исключением напитков в закрытых пластиковых бутылках.
5.14. Осуществлять видео- и фотосъемку в Клубе без письменного разрешения администрации Клуба.
5.15. Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое электрическое / инженерно-техническое оборудование.
5.16. Распространять объявления, рекламные материалы, проводить опросы, маркетинговые исследования, распространять и рекламировать товары и услуги, осуществлять реализацию товаров (работ, услуг) в любой форме на территории Клуба без разрешения администрации Клуба.
5.17. Входить на территорию Клуба с животными.
5.18. Проносить на территорию Клуба любые виды оружия, специальные средства, средства самообороны, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, боеприпасы.
5.19. Присутствие лиц, которые не участвуют в тренировочном процессе, во время занятий (за исключением лиц, сопровождающих детей до 14 лет).
5.20. Приносить с собой дорогостоящие вещи и крупные суммы денег. В случае нарушения данного требования Клиент принимает на себя все риски, связанные с порчей, утерей, хищения своего имущества.
5.21. Выносить оборудование и имущество Клуба за его пределы.
5.22. Беспокоить других клиентов Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.
5.23. Проведение тренировок членами/посетителями Клуба (только инструктор Клуба вправе проводить тренировки).
5.24. В раздевалках и саунах сушить и развешивать вещи.

6. Правила пользования гардеробом, раздевалками, шкафчиками

6.1. Гардероб работает согласно режиму работы Клуба и предназначен для временного хранения верхней одежды Клиентов.
6.2. Принятие вещей на хранение удостоверяется выдачей номерного жетона (бирки) на верхнюю одежду.
6.3. Работник гардероба не обязан проверять права предъявителя номерного жетона на получение вещи.
6.4. В случае опасности утраты, повреждения вещей Клуб вправе изменить способ, место хранения и другие условия, не дожидаясь согласия лица, сдавшего вещи.
6.5. При утере номерного жетона от гардероба Клуб не несет ответственность за сохранность имущества Клиента, находящегося в гардеробе.
6.6. Шкафчики в раздевалке используются на основании выдаваемого Клиенту ключа для размещения одежды, обуви и других личных вещей (за исключением верхней одежды и ценных вещей).
6.7. Для хранения ценных вещей (деньги, украшения, часы и т.п.) на период занятий Клиент должен пользоваться специальными ячейками для хранения, обратившись к сотрудникам Клуба.
6.8. Ввиду того, что количество шкафчиков, сейфовых ячеек ограничено, в часы высокой посещаемости Клуб не гарантирует наличие свободных мест.
6.9. Лица, не достигшие 14 лет, могут посещать раздевалку только в сопровождении родителя ТОГО ЖЕ ПОЛА.
6.10. Клуб не несет ответственности за вещи, оставленные вне специально оборудованных мест хранения (специальные ячейки для хранения).
6.11. За исключением оказания дополнительной услуги аренды шкафчика, срок хранения вещей в гардеробе, шкафчике раздевалки определен до 23 час. 45 мин. дня посещения Клиентом Клуба. Все найденные на территории Клуба бесхозные или оставленные после срока хранения вещи регистрируются в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течение 14 дней. Информацию о забытых вещах можно получить у администратора рецепции.
6.12. Запрещается:
- сдавать на хранение в гардероб грязные вещи, хранение которых может причинить ущерб имуществу других Клиентов;
- оставлять свои вещи вне закрытого шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в свободном для других лиц доступе;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий или окончания аренды шкафчика (дополнительная услуга);
- проносить в раздевалку и размещать в шкафчиках верхнюю одежду;
- стелить выданное Клубом полотенце на пол или вытирать ими обувь
- сушить полотенце и одежду

7. Правила пользования душевыми и саунами
7.1. В душе запрещается бриться и осуществлять скрабирование, вытирать обувь полотенцами и стелить полотенце на пол.
7.2. Перед заходом в сауну необходимо снять украшения и принять душ с использованием мочалки, мыла или геля.
7.3. Сауна находится в рабочем состоянии с 06.30 ч. до 23.59. ч. (с 09.00 до 21.59 в выходные и праздничные дни). Максимальная температура в сауне составляет 120Cº.
7.4. Используйте полотенца и стелите их на скамью.
7.5. Лица, не достигшие 14 лет, могут посещать сауну в сопровождении родителя того же пола. При посещении сауны и в целях безопасности необходимо соблюдать общепринятые меры предосторожности
7.6. Избегайте соприкосновения с поверхностью каменки и решетки - это вызывает сильные ожоги.
7.7. Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.
7.8. В сауне не разрешается:
- поливать водой, эфирными маслами нагревательные элементы, датчики и стены сауны, так как это может послужить причиной выхода сауны из строя;
- использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способствующие наступлению аллергических реакций и других проблем со здоровьем людей, а также загрязнению помещения и порче оборудования;
- сушить белье, полотенце;
- накрывать каменку посторонними предметами;
- делать косметические процедуры (скрабирование, маникюр, педикюр и т.п.)

8. Правила посещения персональных и групповых тренировок.

8.1. Персональная или групповая тренировка (далее – тренировка) может проводиться только инструкторами Клуба. До начала тренировки Клиент информирует инструктора о состоянии своего здоровья и о наличии каких-либо хронических заболеваний, если таковые имеются.
8.2. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором. Посещение групповых занятий осуществляется в соответствии с расписанием.
8.3. Оплата за тренировки производится на рецепции Клуба путем 100% предоплаты и считаются действительной только при наличии кассового чека Клуба.
8.4. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки, соответствующие своему уровню подготовки.
8.5. В случае отсутствия у Клиента уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор Клуба в целях безопасности вправе не допустить его к занятиям.
8.6. В случае опоздания на тренировку более чем на 10 минут (после проведения вводной и разминочной части), инструктор имеет право не допустить опоздавшего до занятия, во избежание получения травмы. Все Клиенты, опоздавшие к началу тренировки, могут занимать только свободные места в задних рядах, аккуратно и не мешая уже занимающимся клиентам.
8.7. На время групповых занятий следует переводить мобильный телефон на беззвучный режим, не совершать звонки в аэробном зале во время тренировки;
8.8. После тренировки все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.
8.9. При предоставлении Клиентом справки, выданной уполномоченным органом (лечебным учреждением, с места работы и т.п.), подтверждающей наличие уважительной причины пропуска тренировки, Клуб по своему усмотрению может восстановить аннулированные ранее в связи с непосещением тренировки без взимания оплаты.
8.10. В случае отсутствия инструктора по причине отпуска или больничного тренировки продлеваются (переносятся на другой день).
8.11. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается на период опоздания.
8.12. Отмена или перенос тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведена не менее чем за 8 часов до её начала. В противном случае тренировка аннулируется.
8.13. Клуб вправе перенести время проведения групповых занятий, если на нем присутствует менее 4-х человек.
8.14. Стоимость тренировок и период их использования указаны в Прейскуранте.
8.15. Тренировка без обуви разрешена только на занятиях Yoga и Pilates.
8.16. Самостоятельные занятия в залах групповых программ, игровом зале могут осуществляться в период времени, свободный от групповых занятий, указанных в расписании и предварительного резервирования на персональный тренинг. Доступ для самостоятельных занятий не предоставляется в залы: пилон, большой аэробный зал, Сайкл.
8.17. Запрещено:
- на силовых тренировках бросать штангу на пол
- нахождение детей до 16 лет на взрослых групповых тренировках
- самостоятельно менять музыкальное сопровождение, регулировать освещение и кондиционирование в зале;
- вести посторонние разговоры, мешая при этом другим клиентам и инструктору. Разговоры во время тренировки приводят к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом при выполнении упражнений.
- резервировать места в залах групповых занятий;
- пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи.
- занятия без соответствующей формату тренировки одежде и обуви
- присутствие посторонних лиц в зале, не участвующих в тренировочном процессе
- использование открытых емкостей для воды
- самостоятельные занятия во время проведения групповых программ
- использовать собственную хореографию, игнорировать указания инструктора, выполнять упражнения без соответствующей команды.

9. Правила посещения тренажёрного зала

9.1. Самостоятельное занятие в тренажерном зале допускается с 16 лет.
9.2. Перед началом занятий Клиент обязан ознакомиться с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.
9.3. Посещение тренажерного зала без предварительного вводного инструктажа по технике безопасности инструктором тренажерного зала запрещено.
9.4. По всем возникающим вопросам Клиент вправе обратиться к дежурному инструктору тренажёрного зала.
9.5. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.
9.6. Клиент обязан соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.
9.7. В целях безопасности любой из тренажеров может быть ограничен для пользования (ремонт, профилактические работы).
9.8. В случае поломки тренажера и другого оборудования, Клиент обязан сообщить об этом инструктору Клуба.
9.9. Во время выполнения упражнений на тренажерной скамейке необходимо стелить индивидуальные полотенца.
9.10. В тренажёрном зале запрещено:
- заниматься с обнаженным торсом, босиком или в открытой обуви;
- передвигать тренажёры;
- поднимать штангу без использования замков;
- бросать штангу на пол;
- бросать гантели и ударять их одна о другую;
- оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции;
- использовать магнезию;
- заниматься другими видами спорта, не связанными с применением тренажеров;
- принимать пищу и жевание жевательной резинки;
- самостоятельное устранение поломок тренажеров и другого оборудования.

10. Правила посещения зала единоборств.

10.1. Вход на борцовский ковер (татами) и ринг разрешен только босиком или в специальной обуви.
10.2. В ходе тренировки Клиент должен тщательно следить за техникой выполнения упражнений, строго следовать указаниям инструктора, соблюдать дисциплину.
10.3. В случае возникновения болевых или иных неприятных ощущений Клиент должен незамедлительно сообщить об этом инструктору.
10.4. На занятиях единоборствами запрещается носить на шее, на руках предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, пряжки, кольца, серьги и т д.). Заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками.
10.5. Ногти должны быть коротко острижены.
10.6. Девушкам следует смыть с себя косметику, убрать волосы в хвост или другую тугую прическу.
10.7. Запрещено выполнять действия без команды или действия, не разрешенные инструктором.
10.8. При выполнении упражнений с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия совершать только по команде, выполнять само страховку, страховать партнера.
10.9. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.
10.10. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.
10.11. На тренировке следует использовать защитное снаряжение (шлемы, перчатки, бинты, накладки).
10.12. Вся ударная техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа).
10.13. Выполнять упражнения с мешком или грушей разрешено только в бинтах или перчатках.
10.14. Оборудование зала использовать только с разрешения инструктора.
10.15. Запрещается залезать на груши, бить ногами в обуви не предназначенной для работы на снарядах, чрезмерно раскачивать.

11. **Правила посещения бассейна.**
11.1. Перед посещением бассейна необходимо:
- прибыть за 15 минут до начала занятий, указанного в расписании.
- снять с себя ювелирные, другие предметы и украшения.
- принять душ с использованием мочалки, мыла или геля для душа (без купального костюма).
- посещение бассейна разрешается только при наличии специальной плавательной шапочки, купального костюма и специальной сменной обуви. Ходить в зоне бассейна босиком не рекомендуется - это опасно.
- в целях безопасности пройти вводный инструктаж с инструктором бассейна.
- сообщить дежурному инструктору, если плохо держитесь на воде.

11.2. Входить в помещение ванны бассейна разрешается только в присутствии своего инструктора по его распоряжению. Плавать только по своим дорожкам, соблюдая дистанцию 3-4 метра.
11.3. Использование специального оборудования допускается только с разрешения инструктора.
11.4. Клиент обязан беспрекословно выполнять указания дежурного инструктора.
11.5. Необходимо соблюдать правостороннее движение при плавании на дорожках.
11.6. Необходимо соблюдать назначение дорожек бассейна, указанных на табличках каждой дорожки. При несоответствии стиля плавания назначению дорожки сотрудник бассейн вправе попросить Клиента, а Клиент обязан занять соответствующую дорожку.
11.7. Во время проведения групповых занятий зона для плавания может быть ограничена, а проведение гидропроцедур временно приостановлено.
11.8. Во избежание травм рекомендуется посещение групповых занятий в бассейне, соответствующих уровню физической подготовленности.
11.9. При посещении бассейна в целях безопасности рекомендуется наблюдать за окружающими и не терять из виду Инструктора. Обо всех нештатных ситуациях, нарушениях правил и мер безопасности необходимо немедленно сообщать Инструктору и беспрекословно выполнять его указания.
11.10. К самостоятельным занятиям в бассейне допускаются дети с 16 лет с письменного разрешения от родителей. Дети до 16лет допускаются к занятиям в бассейне только в рамках группового занятия/секции или персонального занятия с инструктором Клуба.
11.11. Родители, которые привели детей к инструктору, должны его дождаться и передать ребенка лично.
11.12. Групповые занятия проводятся согласно расписанию. Опоздание на занятие более, чем на 10 минут опасно для здоровья, инструктор имеет право не допустить клиента на данное занятие.
11.13. Бассейн закрывается за 30 минут до закрытия Клуба.
11.14. Запрещено:
- посещать бассейн сразу же после сауны без приема душа.
- посещать бассейн после обильного приема пищи (последний прием пищи не менее 1-1,5 часов), после большой физической нагрузки и натощак.
- проносить в помещения плавательного бассейна посторонние предметы, жевательную резинку, стеклянную посуду, уличную обувь и одежду и т.п.
- использование в бассейне одноразовых душевых шапочек, а также предметов, не предназначенные для плавания: полиэтиленовые пакеты, полотенца, банданы и т.п.
- разбрасывать по бассейну спортивный специальный инвентарь и личные вещи.
- нырять, прыгать с бортика и т.п.; затевать различные игры, особенно с подныриваем и потоплением друг друга, громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных волно гасящих дорожках.
- использовать маски для подводного плавания с конструктивным применением стекла.
- отправление естественных надобностей в ванну бассейна. Виновные удаляются из воды и впредь в бассейн не допускаются.
- втирать в кожу перед посещением бассейна кремы, мази, гели и т.п.
- бросать что-либо, плевать, лить какие-либо жидкости в воду бассейна
- плавать в состоянии утомления, депрессии;
- пользоваться масками и ластами без разрешения инструктора;
- приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы без разрешения инструктора;
- обгонять впереди плывущего по той же дорожке человека;
- клиентам старше 12 лет находиться в детском бассейне
- продолжать занятие в воде при появлении признаков недомогания.

12. **Правила посещения солярия**
12.1. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.
12.2. Солярием могут пользоваться Клиенты с 16 лет.
12.3. Между первым и вторым сеансом загара должно пройти не менее 48 часов.
12.4. Если сеансы загара вызывают нежелательную реакцию организма, и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, необходимо проконсультироваться с врачом.
12.5. При посещении солярия необходимо защищать глаза с помощью специальных защитных очков. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикеры для защиты груди в солярии).

13. Правила посещения Клуба несовершеннолетними лицами.

13.1. Посещать Клуб может Ребенок, достигший 3-х лет, в сопровождении Родителя.
13.2. Дети в возрасте до 16 лет имеют право находится и тренироваться в Клубе вместе с Родителем – Клиентом, получившим аккредитацию клуба на проведение таковых занятий, заниматься индивидуально с Инструктором или в рамках детских секций.
13.3. Ребенок вправе посещать Клуб на основании заключенного Родителем договора в соответствии с настоящими Правилами. При заключении Договора Родитель обязан представить документы, удостоверяющие его личность, личность несовершеннолетнего лица.
13.4. Заключая договор с Клубом, Родитель подтверждает, что у него имеются все полномочия выступать от имени Ребенка и отсутствуют медицинские противопоказания у Ребенка. Последствия заключения такого договора несет лицо, заключившее договор.

13.5. На Ребенка распространяется действие Правил с учетом особенностей, предусмотренных настоящим разделом.
13.6. Ребенок в возрасте от 16 лет имеет право тренироваться в Клубе самостоятельно.
13.7. Продолжительность детских тренировок устанавливается Инструктором в соответствии с направлением занятия и возрастом группы. Посещение залов групповых программ осуществляется по расписанию детских групповых программ.
13.8. Вход в Клуб для детей, занимающихся в Клубе индивидуально с Инструктором, осуществляется в сопровождении Инструктора. Местом ожидания встречи с Инструктором является зона рецепции. Ребенок должен покинуть Клуб в течение 20 минут после окончания тренировки.
13.9. Родитель обязан:
13.9.1. Оплатить выбранные услуги.
13.9.2. Обеспечить посещение Ребенком спортивных занятий согласно расписанию занятий.
13.9.3. Обеспечить соблюдение Ребенком Правил, мер безопасности. Заключение договора удостоверяет, что Родитель был ознакомлен с правилами Клуба и/или услугами, включенными в выбранный тариф, согласно прейскуранта.
13.9.4. Обеспечить прохождение Ребенком медицинского осмотра у врача до начала занятий в Клубе и убедиться в отсутствии медицинских противопоказаний.
13.9.5. Сообщать Клубу сведения об индивидуальных особенностях Ребенка (медицинских противопоказаниях, особенностях физиологии и личности, об изменениях в состоянии здоровья и др.), которые необходимы для обеспечения безопасного и комфортного пребывания в Клубе. Клуб имеет право отстранить Ребенка от занятия при наличии оснований полагать, что у него имеются признаки заболевания, а также если его состояние (в том числе психологическое) может угрожать жизни и здоровью других посетителей.
13.9.6. Обеспечить прибытие Ребенка в Клуб за 15 минут до начала занятий и покидание Ребенком Клуба не позднее чем через 15 минут после окончания занятий.
13.9.7. Обеспечить использование Ребенком оборудования Клуба и инвентаря строго по назначению.
13.9.8. В случаях установленными Правилами присутствовать в Клубе на протяжении занятий, и нести полную ответственность за сохранность жизни и здоровья Ребенка, а также за ущерб, причиненный Ребенком во время нахождения в Клубе.
13.9.9. Исключить посещение Клуба Ребенком в болезненном состоянии.
13.10. Правила посещения Детских секций.
13.10.1. Детская секция – это детские групповые спортивные и развивающие занятия с Инструктором (инструктором, воспитателем) для детей одной возрастной категории, направленные на их физическое развитие (услуга оказывается Посетителям только при наличии возможности ее оказания в Клубе).
13.10.2. Программы Детского клуба разработаны с учётом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста. В целях безопасности, посещение групповых программ рекомендуется только в соответствии с возрастом, указанным в расписании.
13.10.3. Ребенок должен быть одет в удобную форму и кроссовки. Инструктор вправе не допускать ребенка к занятию без соответствующей формы одежды.
13.10.4. В целях безопасности проведения занятий Инструктор вправе отстранить от занятий ребёнка, неадекватно реагирующего на его команды, нарушающего дисциплину и мешающего проведению группового занятия.
13.10.5. Количество мест в группах детских секций ограничено.
13.10.6. Занятия в некоторых детских секциях по контактным видам спорта, в том числе в секциях по боксу, тхэквондо, карате, могут являться травмоопасными. Занятия в таких детских секциях несут в себе риск получения различного рода травм.
13.10.7. Групповые занятия секции проходят по расписанию, которое доступно непосредственно в Клубе, а также в соответствующем разделе на Сайте и в мобильном приложении. Клуб имеет право изменить расписание и/или заменить Инструктора (инструктора, преподавателя). Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование Детских секций, вмешиваться в процесс занятий, проводимых Инструктором и требовать изменения формата групповых занятий.
13.11. Правила посещения Детской комнаты:
13.11.1. Детский клуб является местом пребывания детей разных возрастов под присмотром инструктора-воспитателя.
13.11.2. Режим работы Детской Комнаты – с понедельника по пятницу с 9:00 до 21:00, технический перерыв с 14-00ч. до 14-30 ч. В праздничные дни и дни проведения детских мероприятий график работы детской комнаты может быть изменён.
13.11.3. В Детскую Комнату допускаются дети от 3 до 12 лет. Дети до 3-х лет принимаются в детскую комнату по предварительной договорённости и оплатив услуги няни.
13.11.4. В посещении детской комнаты может быть отказано при явных признаках заболевания ребёнка (насморк, кашель, повышенная температура и т.п.).
13.11.5. Оставлять ребёнка в детской комнате можно не более 2 часов. Более длительное пребывание оплачивается дополнительно, согласно действующему Прейскуранту
13.11.6. Пребывание в детской комнате начинается с заполнения карточки ребёнка, где родитель, являющийся Клиентом клуба, указывает информацию о ребёнке, список лиц, имеющих право забирать ребёнка (и их контактные данные), информацию о родителях.
13.11.7. Настоятельно рекомендуется переодеть ребёнка в удобную одежду и сменную обувь.
13.11.8. Приносить продукты питания в Детскую Комнату запрещено.
13.11.9. Оставляя ребёнка в Детской Комнате, сообщите Воспитателю о месте Вашего нахождения в клубе и обязательно номер Вашего телефона.
13.11.10. Сообщите Воспитателю все индивидуальные особенности ребёнка, отличительные черты его характера и предпочтения.
13.11.11. Первое время навещайте ребёнка, помогая ему адаптироваться в новой среде.
13.11.12. Пребывание ребенка в игровых зонах детского клуба осуществляется согласно условиям Договора или оплачиваются согласно действующему в Клубе Прейскуранту.
13.11.13. В случае нарушения правил посещения детской комнаты, возникновения угрозы безопасности, инструктор имеет право попросить родителей досрочно забрать ребёнка; в случае неадекватного (агрессивного, истеричного) поведения в посещении детской комнаты может быть отказано.

VI. Ответственность сторон.

1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение настоящих Правил стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
2. Клуб несет ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ за предоставление услуг ненадлежащего качества.
3. Клуб не несет ответственности за непредставление Услуг в случае отсутствия оплаты (предоплаты) за заказанные Услуги.
4. Клуб не осуществляет контроль и не несет ответственности за наличие свободных мест для личного автотранспорта Клиентов на прилегающей к Клубу территории и не несёт ответственность за сохранность личных средств передвижения Клиентов и имущества, оставленного в них.
5. Клуб не несет ответственности за возможный ущерб здоровью Клиента (и/или иных лиц, допуск которых обусловлен Договором), во время занятий, за исключением случаев оказания услуг ненадлежащего качества, причинения вреда здоровью вследствие конструктивных недостатков оборудования, возникших по вине Клуба (кроме случаев, когда конструктивные недостатки оборудования произошли по вине Клиента либо ущерб здоровью причинен вследствие нарушения Клиентом настоящих Правил, указаний инструктора, правил и мер безопасности).
6. Помимо случаев, указанных в пункте 4 настоящего раздела Правил (и во взаимосвязи с указанным пунктом) Клуб также не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении клиентом Правил;
- если Клиент клуба тренируется самостоятельно;
- если Клиент клуба не выполнил требования вводных инструктажей;
- за травмы, полученные вне территории клуба;
- за травмы и ущерб, полученные от противоправных действий третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба;
- если травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения.

7. Территория Клуба является общественным местом. Клуб не несет ответственности за вещи, оставленные вне специально оборудованных мест хранения (ячейки для хранения ценных вещей) или если вещи не были переданы персоналу Клуба для хранения.
8. Клуб не несет ответственность в случае невозможности или ограничения в предоставлении услуг, если это вызвано проведением коммунальными службами профилактических работ, сезонных профилактических работ, аварий коммунальных сетей, иных обстоятельств непреодолимой силы, в т.ч. наводнение, пожар, землетрясение или иные явления форс-мажорного характера, и ограничением в этой связи в использовании ряда услуг.
9. Клиент/Родитель несет ответственность за причинение по его вине вреда здоровью третьих лиц, имуществу Клуба, имуществу третьих лиц. За порчу/утрату оборудования и имущества Клуба клиент несет персональную ответственность. В этом случае Клиент обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа клиента от возмещения убытков Клуб вправе приостановить допуск клиента к занятиям до полного возмещения убытков. При этом срок действия договора не приостанавливается.

10. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения Клуба. При заключении договора о представлении физкультурно-оздоровительных услуг клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним.
11. Если действия Клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или имуществу окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.
12. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорные обстоятельства).

VII. Обработка персональных данных.

1. Заключая Договор на условиях настоящих Правил, Клиент/Родитель в целях исполнения условий Договора подтверждает свое согласие на свое фотографирование, видеосъемку, сбор, хранение, обработку и передачу своих персональных данных, включая обработку биометрических данных, в соответствии с Политикой конфиденциальности, размещенной на сайте Клуба. Отказ от согласия должен быть оформлен в письменном виде. В соответствии с частью 2 статьи 9 Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных" Клуб в течение срока действия заключенного Договора вправе продолжить обработку персональных данных без согласия субъекта персональных данных при наличии оснований, указанных в Законе. Отказ от согласия влечет невозможность заключения Договора.
2. В целях исполнения обязательств, а также в целях информирования Клубом о порядке предоставления услуг, новых продуктах, получения иной информации, в т.ч. рекламного характера, Клиент/Родитель предоставляет Клубу право информирования любым из возможных способов в соответствии с данными предоставленными Клиентом/Родителем.

VIII. Срок действия договора

1. Договор вступает в силу с момента подписания Клиентом/Родителем Договора о предоставлении услуг. Датой начала услуг считается дата, указанная в Договоре. Период оказания услуг – в соответствии с выбранным Клиентом тарифом.
2. Клиент вправе отказаться от услуг Клуба в любой момент при условии оплаты Клубу фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору в порядке, предусмотренном настоящим разделом Правил.
3. При расторжении договора порядок возмещения Клубу расходов определяется в следующем порядке:

3.1. При расторжении Договора после активации Клубной Карты сумма денежных, подлежащих возврату рассчитывается следующим образом:
-удерживается 50 % от стоимости услуг по данному Договору;
-удерживается сумма денежных средств пропорционально количеству дней, прошедших с момента активации Клубной Карты.
В состав возмещаемых расходов включены расходы Клуба на административно-управленческую деятельность, расходы на услуги персонала Клуба, расходы на изготовление клубной карты и прочие хозяйственные расходы, возникающие в связи с предоставлением услуг.

3.2. Возврат денежных средств производится только лицу, являющемуся плательщиком по Договору при предъявлении паспорта или иного документа, удостоверяющего личность в соответствии с законодательством РФ, в срок не превышающий 10 рабочих дней с момента подачи соответствующего заявления.

4. Основанием для возврата денежных средств является заявление Клиента, поданное в отдел продаж Клуба, копия документа, подтверждающего оплату по Договору, расчет денежных средств, подлежащих возврату, подписанного представителем Клуба и Клиентом.
5. В случае несогласия с расчетом денежных средств, подлежащих возврату, Клиент подает в администрацию Клуба письменное заявление с указанием причин.

IX. Прочие условия

1. Клуб имеет право дополнять и изменять настоящие Правила, обеспечивая при этом публикацию измененных правил на информационных носителях клуба и на официальном сайте Клуба «htpp:// fitnes-rostovdon.ru».
2. К правоотношениям сторон применяется редакция Правил, действовавшая на момент заключения Договора.

X. Правила Техники безопасности.

1. Требование безопасности во внештатных, экстренных ситуациях.

1.1. В случае возникновения внештатной ситуации Клиент обязан сообщить об этом любому сотруднику Клуба.
1.2. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом дежурному инструктору, с последующим обращением к врачу клуба либо ближайший пункт медицинской помощи.
1.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
1.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом дежурному инструктору и действовать в соответствии с его указаниями.
1.5. При получении травмы сообщить об этом дежурному инструктору.
1.6. При необходимости и возможности помочь дежурному инструктору оказать пострадавшему первую помощь.

2. Опасными факторами в Клубе являются:

- Физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки; гидромассаж; нагревательные элементы в сауне; бассейн);
- Химические (пыль; хлорсодержащие вещества в бассейне).

1.1 Клиенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
1.2 Клиенты обязаны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
1.3 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику Клуба.

3. Общие требования безопасности в Тренажерном зале.

3.1. Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере (чаще всего она размещена прямо на тренажере или около него) или обратитесь за помощью к инструктору.
3.2. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию.
3.3. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.
3.4. Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.
3.5. Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.
3.6. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты
3.7. Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.
3.8. Запрещается находиться в зале в шлепанцах.
3.9. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим, Вас с пониманием отнеситесь к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
3.10. Обязательно (лучше под руководством инструктора) проверьте исправность тренажера и надежность его установки и крепления.
3.11. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки, которая включает в себя использование кардиотренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.
3.12. Обязательно просите Инструктора проконтролировать Вашу технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.
3.13. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных Инструктором при персональном первоначальном инструктаже в тренажерном зале и указанных в индивидуальной программе тренировок.

3.14. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами - приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы - обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Выполнять страховку должен только Инструктор. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии Инструктора.
3.15. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
3.16. Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
3.17. Запрещается работа на неисправных тренажерах.
3.18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии от стекол и зеркал.
3.19. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
3.20. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
3.21. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
3.22. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
3.23. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
3.24. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору клуба.
3.25. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
3.26. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашего отдыха.
3.27. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте 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.

4. Требования безопасности на групповой тренировке:
4.1. При первом посещении занятий обязательно скажите об этом Инструктору (первыми считаются не менее 5-ти занятий у одного преподавателя).
4.2. Предупредите Инструктора о хронических заболеваниях, проблемах в суставах, высоком или низком давлении, менструациях.
4.3. Приходите на занятия согласно уровню подготовленности.
4.4. С разрешения работника Клуба, проводящего тренировку, пройти в зал для тренировок.
4.5. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.
4.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
4.7. Необходимо неукоснительно выполнять все указания Инструктора;
4.8. При поточном выполнении упражнений (групповом) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
4.9. Использовать спортивный инвентарь, оборудование только с разрешения и под руководством Инструктора;
4.10. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
4.11. Запрещается производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
4.12. Запрещается вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника Клуба, проводящего занятия.
4.13. По окончанию тренировки необходимо сдать использованное оборудование и инвентарь Инструктору.
4.14. Если вы почувствовали недомогание, немедленно сообщите об этом Инструктору.

5. Требования безопасности при посещении сауны.
5.1. Перед посещением сауны снимите мокрую одежду, обувь, наденьте головной убор для саун.
5.2. Не прикасайтесь к печи, камням, панелям из гималайской соли во избежание получения ожогов.
5.3. Запрещено использование ароматических средств.
5.4. Запрещено лить воду, растворы, настои на камни сауны.
5.5. При ухудшении самочувствия немедленно покиньте сауну и обратитесь к администратору рецепции.

6. Требования безопасности при посещении бассейна.
6.1. Иметь надлежаще оформленную медицинскую справку с допуском к занятиям в бассейне (детям-с детского сада, школы или детского врача, взрослым- от терапевта).
6.2. Иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, шапочку, купальник или плавки спортивного образца (одевать после принятия душа, перед плаванием), сменную обувь (шлепанцы) и пакет для нее.
6.3. Хранить при себе ремешок с номером ключа от индивидуального шкафчика для одежды.
6.4. Перед занятием в ваннах бассейна тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.
6.5. Заниматься только на дорожке, соответствующей типу плавания Клиента.
6.6. **ПОСЕТИТЕЛЯМ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
6.6.1. Входить без сменной обуви, в верхней одежде на территорию бассейна.
6.6.2. Плавать без шапочек.
6.6.3. Плавать в хлопчатобумажных плавках и трусах, не предназначенных для занятий в бассейне.
6.6.4. Пользоваться кремами и мазями перед плаванием.
6.6.5. Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке
6.6.6. Висеть на волногасящих дорожках.
6.6.7. Бегать по бортику и нырять с разбега в воду.
6.6.8. Категорически запрещается оправление естественных надобностей в ванну бассейна.
6.6.9. Находиться в воде более положенного времени.