

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «МЕГАЛИТ»

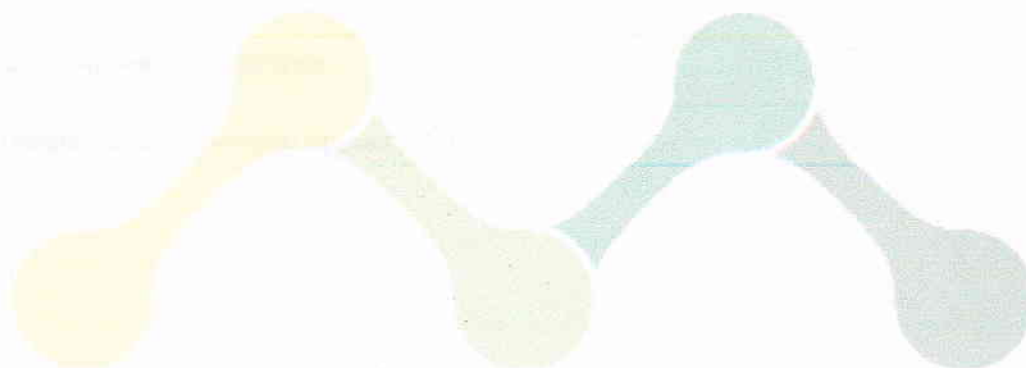
А.Э. Епифанов

2016г.



Правила посещения фитнес-клуба «Multifit»

Редакция 1.5



MULTIFIT



СОДЕРЖАНИЕ.

1. Общие положения.....	3
2. Договор. Клубная карта.....	4
3. Приостановка действия договора (карты).....	5
4. Услуги клуба.....	6
5. Гостевые визиты.....	6
6. Общие правила прохода и поведения на территории клуба.....	7
7. Правила посещения тренажерного зала.....	9
8. Правила посещения залов групповых программ.....	10
9. Правила посещения сауны.....	11
10. Правила посещения солярия.....	11
11. Правила посещения клуба детьми.....	13
12. Ответственность за нарушение правил.....	13

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Фитнес-клуб «Multifit» (далее – «Клуб») принадлежит и управляется ООО «МЕГАЛИТ» (ОГРН 1083332001554, ИНН 3305062021).

1.2. Клуб расположен по адресу: 601914, Ковров г., Комсомольская ул., д.1, телефон Клуба: 8 (930) 030-00-30, официальный веб-сайт Клуба: <http://www.multi-fit.ru>.

1.3. Клуб оказывает населению услуги по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, а так же иные услуги.

1.4. В тексте настоящих Правил используются следующие термины и понятия:

Договор – договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг по карте фитнес-клуба «Multifit»;

Администрация клуба – уполномоченное лицо Клуба в отношениях с посетителями. В тексте настоящих Правил упоминание Администрации равнозначно упоминанию Клуба как юридического лица;

Член клуба – физическое лицо, в пользу которого с Клубом заключен Договор;

Гость клуба – потребитель услуг - гражданин, имеющий намерение заняться (занимающийся) физическими упражнениями для поддержания и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания высокой работоспособности, а также принимать участие в различных видах активного отдыха и проведения досуга при посещении физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории Клуба. При наличии права пользоваться Услугами/Дополнительными услугами Гость клуба обязан соблюдать все положения Правил, как Член клуба;

Карта – клубная карта, оформляемая Члену клуба при заключении с ним соответствующего Договора;

Пользователи – при совместном упоминании любые пользователи услуг Клуба, включая, но не ограничиваясь, Членов клуба и Гостей;

Посетители – при совместном упоминании Пользователи, уполномоченные лица, сопровождающие в Клубе несовершеннолетних и не являющиеся Членами клуба, а также иные лица, правомерно находящиеся в Клубе во время его работы и не являющиеся работниками Клуба.

1.5. Двери Клуба открыты ежедневно, с 7.00 до 22.00 часов кроме 1-го января. Пользование залами и оборудованием Клуба возможно только в часы его работы. Вход в клуб прекращается за полчаса до его закрытия.

Администрация вправе в необходимых случаях изменять указанные часы работы Клуба в соответствии с настоящими Правилами.

Доступ в Клуб для занятий возможен не менее чем за 30 минут до окончания времени посещения, предусмотренного условиями Договора. Тренажерный зал заканчивает работу за 15 минут до закрытия Клуба.

1.6. Карты дневных, утренних или иных ограниченных во времени посещений регламентируют время работы Клуба для данной категории карт. Член клуба, обладающий Картой такого вида, обязан покинуть клуб до наступления обозначенного времени. При нарушении указанного правила Администрация вправе сократить общий срок действия Карты пропорционально неоплаченному времени посещения.

1.7. Клуб оставляет за собой право в течение года полностью закрываться для проведения технических и иных клубных мероприятий не более 7 дней в году. Дни такого закрытия не компенсируются.

1.8. Администрация Клуба не несет ответственности перед Членом клуба за приостановку или прекращение работы Клуба, обусловленных действием обстоятельств непреодолимой силы, т.е. чрезвычайных и непредотвратимых при данных условиях обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон и которые нельзя предвидеть или избежать (объявленная или фактическая война, гражданские волнения, террористические акты, эпидемии, блокада, пожары, землетрясения, наводнения и другие природные стихийные бедствия, а также издание актов государственных органов и прочие явления форс-мажорного характера), а так же за технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

1.9. Претензии (рекламации) и предложения по работе Клуба следует подавать в письменном виде на имя Администрации клуба. Книга отзывов и предложений находится на информационном стенде.

1.10. Какая-либо информация (в том числе: ФИО, дата рождения, адреса, телефоны, информация о работе, порядке посещения, пользования Услугами Клуба и прочая) о Членах клуба, Гостях клуба, потенциальных Членах клуба, а также о работниках Клуба является конфиденциальной и предоставлению/разглашению Администрацией, а равно работниками Клуба, Членам клуба, Гостям клуба, потенциальным Членам клуба и третьим лицам не подлежит, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Посетителям запрещается собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни Членов клуба, работников Клуба.

1.11. Выполнение настоящих Правил, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены и правил гигиены, содержащихся в тексте настоящих Правил, обязательно для всех Посетителей Клуба и является условием допуска Посетителей к занятиям в Клубе. В случае нарушения Членом клуба положений Правил посещения фитнес-клуба «Multifit» действие клубной карты прекращается в одностороннем порядке по решению Администрации клуба без возврата как полной, так и частичной стоимости Услуг.

1.12. В случае необходимости и для обеспечения комфорта и безопасности Пользователей Администрация оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в Правила. Изменение, дополнение Правил, а равно использование Клубом прав, предусмотренных Правилами, Договором, не является основанием для предоставления Членам клуба каких-либо компенсаций.

1.13. Настоящие Правила действуют в части, не урегулированной условиями соответствующих Договоров. В случае противоречия между отдельными положениями заключенного Клубом в соответствии с Правилами Договора и соответствующими положениями Правил преимущественную силу имеют положения Договора.

2. ДОГОВОР. КЛУБНАЯ КАРТА

2.1. Договор может быть заключен:

- совершеннолетними физическими лицами от своего имени и в своих интересах;
- несовершеннолетними физическими лицами в возрасте от 14 до 18 лет от своего имени и в своих интересах с письменного согласия их родителей или законных представителей;
- родителями или другими законными представителями несовершеннолетнего физического лица в возрасте от 5 до 14 лет от его имени и в его интересах;
- юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем в пользу своих работников.

2.2. Договор заключается в письменной форме в двух экземплярах, один из которых выдается на руки Члену клуба, другой хранится в Клубе, и дает право Члену клуба на получение указанного в нем комплекса услуг в течение всего срока его действия;

2.3. Действие Карты активируется в течение 5 или 30 дней с момента ее оплаты в зависимости от вида Абонентского договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, заключенного между клубом и Членом клуба.

2.4. Клубная карта является собственностью Клуба и предоставляется Члену клуба в пользование на период действия его Договора. Член клуба обязан обеспечить сохранность Карты. С момента окончания срока действия или момента досрочного прекращения действия Договора Карта блокируется Клубом.

2.5. При утрате или повреждении Карты Членом клуба Администрация по его заявлению изготавливает дубликат Карты после оплаты Членом клуба стоимости дубликата Карты в соответствии с Прейскурантом. Дубликат Карты выдается Члену клуба по предъявлении им паспорта либо иного документа, который закон признает удостоверением личности.

2.6. В связи с персональным характером членства в Клубе Члену клуба запрещается передавать Клубную карту третьим лицам. В случае выявления факта передачи Членом клуба Клубной карты третьим лицам, на Члена клуба возлагается ответственность, предусмотренная п.12.3. настоящих Правил.

2.7. Карта является пропуском в Клуб и подлежит предъявлению дежурному администратору на рецепции, который считывает информацию со штрих кода Карты специальным устройством, фиксирует в

электронной базе Клуба начало и окончание пользования Членом клуба услугами Клуба в течение дня (такая фиксация удостоверяет фактические дату и время оказания услуг Клубом в соответствии с пунктом 9 раздела IV Правил бытового обслуживания населения в Российской Федерации).

2.8. Во время нахождения Члена клуба в Клубе его Карта остается на рецепции. В обмен на Карту Члену клуба выдаются ключ от шкафчика и полотенце, а также иной инвентарь, если это предусмотрено условиями его Договора. Дежурный администратор возвращает Карту Члену клуба в обмен на ключ и полотенце по окончании занятий в Клубе.

2.9. В случае, если Член клуба не имеет при себе Карты, его проход в Клуб возможен по паспорту или иному документу, который закон признает удостоверением личности. Такой документ должен быть предъявлен дежурному администратору на рецепцию. Аналогичным образом осуществляется проход в Клуб в случае утраты или повреждения Карты.

2.10. Продление членства в Клубе должно быть оформлено до истечения срока действия выданной ранее Карты.

3. ПРИОСТАНОВКА ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА (КАРТЫ).

3.1. При возникновении обстоятельств, временно препятствующих занятиям в Клубе Член клуба может получить право без дополнительной оплаты приостановить членство в Клубе (действие Договора) («Заморозка клубной карты») на условиях и на срок, определенный видом членства, подав за 3 (три) дня до предстоящей даты приостановления письменное заявление с указанием периода приостановки, уважительной причины и с представлением соответствующих документов.

3.2. При получении указанного заявления Клуб, по своему усмотрению, может приостановить действие соответствующего Договора, либо отказать в таковом. В случае принятия решения о приостановлении действия соответствующего Договора после даты окончания периода приостановки, указанной в заявлении, Договор автоматически возобновляет свое действие, и период оказания услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней Заморозки. Исключения составляют случаи, когда Член клуба в период действия Заморозки начал пользоваться услугами, ранее истечения количества дней единовременно используемой Заморозки, определенные видом членства. В таких случаях заявление на Заморозку автоматически отменяется и перенос Периода оказания услуг по Клубной карте не производится. В таких случаях фактически использованными днями Заморозки считаются дни с начала действия Заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования Членом клуба Услугами, Дополнительными услугами.

3.3. Член клуба лишается права использовать неиспользованное количество дней Заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней единовременно используемой Заморозки, а также в случае окончания Периода оказания услуг.

3.4. Условия и сроки предоставления Заморозки определяется видом членства. Максимальное количество дней Заморозки при членстве продолжительностью 12 месяцев составляет до 60 дней, продолжительностью 6 месяцев до 30 дней, а при виде членства продолжительностью 3 месяца до 14 дней.

3.5. В случае беременности (при наличии медицинской справки о беременности) Клиент, по усмотрению Клуба, может получить право на приостановление срока действия Клубной карты на период до 90 (девяноста) календарных дней.

3.6. В отсутствие заявления Члена клуба о приостановке действия его Договора невозможность для него пользоваться услугами Клуба считается возникшей по вине Члена клуба, и в этом случае стоимость услуг по Договору за время непосещения Клуба возврату не подлежит в соответствии с пунктом 2 статьи 781 Гражданского Кодекса РФ.

4. УСЛУГИ КЛУБА

4.1. Порядок оказания Клубом услуг определяется настоящими Правилами, принятыми в соответствии с ними иными документами Клуба (включая правила техники безопасности, Прейскурант Клуба и т.п.) и распоряжениями Администрации, а также условиями заключенных договоров.

4.2. Члены клуба вправе пользоваться перечнем услуг Клуба в соответствии с видом членства, определенным Договором.

4.3. В перечень услуг Клуба входят Основные, Вспомогательные и Дополнительные услуги Клуба. С полным действующим перечнем услуг Клуба можно ознакомиться у дежурного администратора.

4.4. Основные услуги включают в себя в числе прочего: услуги тренажерного зала, групповые программы по расписанию Клуба. Набор и объем услуг, предоставляемых конкретному Пользователю, определяется соответствующим Договором.

4.5. Вспомогательные услуги – Клуб предоставляет каждому Пользователю индивидуальное полотенце, а также право пользования саунами и душевыми.

4.6. Дополнительные услуги предлагаются для Пользователя за дополнительную плату: солярий, консультации специалиста фитнес- тестирования. Для использования дополнительных услуг (кроме солярия) необходимо согласовать время с соответствующими специалистами, записаться на рецепции и произвести предварительную 100% оплату. Заморозка клубной карты не предусматривает автоматическую отмену предварительной записи на Дополнительную услугу.

4.7. Стоимость Дополнительных услуг, а также их продолжительность, может быть изменена по усмотрению Администрации Клуба.

4.8. Оплата услуг Клуба принимается предварительно наличными денежными средствами в кассе Клуба или безналичными денежными средствами с помощью платежной банковской карты либо перечислением на расчетный счет Клуба.

4.9. Во всех случаях расчетов через кассу Клуба плательщику выдается кассовый чек, который должен быть предъявлен Пользователем работнику Клуба при получении Дополнительной услуги.

4.10. В случае не внесения оплаты за полученные Дополнительные услуги администрация вправе ограничить Члена клуба в получении Услуг, Дополнительных услуг до момента погашения возникшей задолженности. Если Член клуба в течение 1 (одного) дня от даты оказанной и неоплаченной Дополнительной услуги отказывается погасить или не гасит возникшую задолженность, сумма задолженности в безакцептном порядке вычитается из стоимости Услуг за Период оказания услуг с последующим соразмерным уменьшением Периода оказания услуг.

4.11. В случае невозможности оказания услуг, наступившей по вине Члена клуба, включая прекращение посещений Клуба без письменного заявления о приостановке действия Договора, поданного в соответствии с разделом 3.3. настоящих Правил, стоимость услуг Клуба по Договору (стоимость Карты) за период времени, в течение которого оказание услуг было невозможным по вине Члена клуба, возврату не подлежит.

5. ГОСТЕВЫЕ ВИЗИТЫ

5.1. Гостевые визиты, осуществляются с целью пробного получения услуг в Клубе единожды, дополнительно – только в рамках проведения Клубом специальных акций и на установленных Администрацией условиях.

5.2. Гость клуба обязан предъявить на рецепции документы, удостоверяющие личность, в отделе продаж подписать согласие на обработку персональных данных, заявление на предоставление гостевого визита, расписку о материальной ответственности. Эти документы также удостоверяют факт начала пользования услугами и отсутствие у Гостя клуба медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе.

5.3. После оформления соответствующих документов, Гость клуба вправе воспользоваться услугами Клуба, если иной порядок не будет установлен в Клубе. Администрация предоставляет Гостю клуба доступ в раздевалку и тренировочные зоны, выдавая ключ от шкафчика в раздевалке и полотенце в обмен на предъявление документа, удостоверяющий личность, только после его ознакомления с настоящими Правилами.

5.4. При намерении Гостя клуба воспользоваться дополнительными услугами Клуба, таковые предоставляются ему за плату по Прейскуранту Клуба.

5.5. По окончании занятий в Клубе Гость клуба обязан сдать ключ и полотенце дежурному администратору.

5.6. Во время нахождения в Клубе Гость клуба обязан неукоснительно соблюдать настоящие Правила.

6. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРОХОДА И ПОВЕДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ КЛУБА

6.1. Проход Посетителей на территорию Клуба возможен при условии предъявления дежурному администратору клубной карты или паспорта либо иного документа, признаваемого по закону удостоверением личности.

6.2. Запрещается проносить и употреблять на территории Клуба спиртные напитки, наркотические средства и иные препараты, запрещенные к свободному обороту на территории Российской Федерации, находиться на территории Клуба в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Посетитель может быть не допущен в Клуб, а находящемуся в Клубе Посетителю может быть предложено его покинуть, если у дежурного администратора или иного уполномоченного должностного лица Клуба будут разумные основания полагать, что он находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. В случае отрицания факта алкогольного или наркотического опьянения такому Посетителю может быть предложено пройти соответствующее освидетельствование у врача-нарколога, с предоставлением соответствующего заключения. При этом не предоставление указанного заключения в вышеописанном случае Членом клуба, находящимся в Клубе (вне зависимости – на занятиях или в ином качестве), является грубым нарушением настоящих Правил и влечёт ответственность, предусмотренную разделом 12.

6.3. Запрещается проносить на территорию Клуба огнестрельное и холодное оружие.

6.4. Посетители Клуба в течение всего времени нахождения на территории Клуба не должны причинять беспокойство другим Посетителям, нарушать общественный порядок, совершать действия, оскорбляющие человеческое достоинство и общественную нравственность.

6.5. Курение на территории Клуба запрещено.

6.6. Приносить и пользоваться в Клубе электробытовыми приборами запрещено.

6.7. До начала посещения Клуба, пользования услугами Администрация рекомендует пройти медицинское обследование, так как Член клуба несёт персональную ответственность за своё здоровье, пройти фитнес-тест, а так же для составления программы мероприятий в тренажерном зале пройти вводную тренировку с персональным тренером.

Члену клуба настоятельно рекомендуется в течение срока действия его Договора периодически посещать лечащего врача для регулярного контроля над состоянием здоровья и корректировки (при необходимости) допустимых физических нагрузок.

В случае плохого самочувствия Клуб настоятельно рекомендует воздержаться от занятий и тренировок, обратившись за консультацией к лечащему врачу.

6.8. Посетитель, начиная пользоваться услугами, заявляет, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения Клуба и пользования услугами Клуба. Администрация клуба не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Члена клуба и травмами, явившимися результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в Клубе, в том числе занятий в тренажерном зале, залах групповых программ и т.д. Член клуба полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Член клуба не вправе требовать от Клуба какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда причиненного здоровью Члену клуба, как в течение срока действия клубной карты, так и по истечении срока ее действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.

6.9. Администрация не несет ответственности за транспортные средства, оставленные на прилегающей территории Клуба.

6.10. В тренировочные зоны Клуба не допускаются лица в верхней одежде и уличной обуви. Проход Посетителей через тренировочные или иные внутренние зоны Клуба в служебные помещения допускается исключительно в сопровождении работника Клуба. Такие Посетители обязаны сдать в гардеробе Клуба верхнюю одежду и надеть бахилы.

6.11. Не оставлять личные вещи без присмотра. В период нахождения в Клубе личные вещи и одежда Члена клуба должны храниться в шкафчиках. Вход в залы Клуба со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками запрещается. Для хранения ценных вещей предусмотрены специальные ячейки. За сохранность вещей Администрация клуба ответственности не несет.

6.12. Для тренировок в Клубе необходимо иметь специальную, чистую одежду и обувь для занятий физической культурой, прикрывающей верхнюю и нижнюю части тела и соответствующей стандартам

безопасности и направленности мероприятий. Запрещается тренироваться в обуви используемой ранее на улице. Тренировки с открытым торсом запрещены.

6.13. Предоставленные Клубом во временное пользование полотенца используются исключительно для гигиены тела, запрещено бросать их на пол, вытирать ими обувь и/или иные личные предметы, запрещено приносить и использовать в тренировочных зонах Клуба.

6.14. На всей территории Клуба необходимо соблюдать чистоту. Не разрешается приносить в Клуб продукты питания, напитки, спортивные добавки, медикаменты. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках не разрешается. Воспользуйтесь услугами бара. Не разрешается проводить праздничные встречи без согласования с Администрацией.

6.15. Для воды необходимо использовать только не бьющуюся посуду на всей территории Клуба, за исключением фитнес-бара. Запрещено ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели, а так же перемещаться в тренировочных зонах Клуба со стаканами в руках. О пролитой воде немедленно сообщайте персоналу на рецепции или в тренажерном зале.

6.16. Посетителям запрещается самостоятельно регулировать систему вентиляции и кондиционирования зала, менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения, самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в том числе включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с использованием/применением любых носителей и/или оборудования на территории Клуба. Администрация оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслируемых в Клубе, а также порядок их трансляции. Если музыкальное сопровождение в Клубе мешает, рекомендуем при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости и при условии, что его использование не создаст угрозу и/или не причинит вред здоровью.

6.17. Посетителям запрещается без специального в каждом случае разрешения Администрации осуществлять кино-, видео- и фотосъемку на территории Клуба, размещать на территории Клуба надписи, объявления, любые рекламные материалы, проводить рекламные, PR-акции, опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в том числе предпринимательскую, указанные действия рассматриваются как грубое нарушение настоящих Правил и является основанием для одностороннего отказа Клуба от исполнения соответствующего Договора в соответствии с разделом 12 настоящих Правил.

6.18. На время участия в физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях необходимо снимать украшения (браслеты, висячие серьги и т.п.).

6.19. Заниматься в помещениях Клуба, непредназначенных для организации и проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий запрещено.

6.20. При обнаружении неисправности спортивного и другого оборудования или инвентаря Клуба Пользователю следует незамедлительно прекратить пользоваться им и сообщить об этом инструктору в зале или Администрации.

6.21. Члены клуба на его территории могут пользоваться услугами только инструкторов клуба «Multifit». Проведение персональных тренировок Членами клуба не разрешается. Использование помещения Клуба его членами с целью извлечения доходов или иной выгоды запрещено.

6.22. Не допускается оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе без предварительной договоренности и согласия Администрации

6.23. Во время проведения клубных мероприятий (включая групповые программы на кардио тренажерах) зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

6.24. Во избежание травм и нанесения ущерба здоровью, рекомендуется посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие уровню подготовленности Посетителя.

6.25. Посетители обязаны соблюдать общепринятые правила гигиены, а также предписания и ограничения, установленные лечащим врачом.

6.26. В случае возникновения острого недомогания во время занятий или при нахождении в Клубе в рабочее время Клуба необходимо информировать об этом Администратора Клуба для обеспечения

оказания первой помощи нуждающемуся. Если самочувствие Пользователя ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет Администратора Клуба, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой, оказать помощь и/или пригласить Администратора Клуба.

6.27. Для ускорения процесса оказания медицинской помощи рекомендуем самостоятельно вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи, потом сообщить Администратору Клуба о факте ее вызова и пояснить местонахождение Пользователя клуба, которому необходимо организовать оказание первой или медицинской помощи.

6.28. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Пользователя клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у Пользователя клуба до момента посещения.

6.29. Приносить и пользоваться в Клубе спортивной сухой магнезией, а так же порошками, такими как тальк, мука, мел запрещено.

7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

7.1. При входе в зал следует ознакомиться с выдержками из настоящих Правил. Необходимо соблюдать правила техники безопасности и общепринятые правила личной гигиены и воздерживаться от занятий при наличии медицинских противопоказаний.

7.2. Перед началом самостоятельной тренировки на тренажере необходимо изучить инструкцию по пользованию тренажером, которая имеется на каждом тренажере. В случае возникновения вопросов о пользовании тренажерами, необходимо обратиться к дежурному фитнес-инструктору за разъяснениями.

7.3. В целях обеспечения безопасности не разрешается нахождение в тренажерном зале в обуви, которая не предназначена для тренировок, (в том числе в тапочках, за исключением спортивных), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.

7.4. Перед началом занятий убедитесь, что используемое оборудование, инвентарь и т.д. находятся в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на безопасное использование.

7.5. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале следует выполнять с фитнес-инструктором или страхующим партнером.

7.6. При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода, будьте внимательны к тем Членам клуба, которые желают воспользоваться тем же оборудованием. Предложите выполнять подходы по очереди.

7.7. Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы). Администрация извещает об этом объявлением, размещенным на видном месте в непосредственной близости от тренажера.

7.8. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон зала оборудование, предметы мебели, а так же самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для индивидуальных занятий с работником Клуба (например, Pilates и др.) запрещено.

7.9. Не разрешается бросать на пол диски, гантели и другое оборудование, по окончании тренировки необходимо убрать за собой оборудование на специально отведенные для них места.

7.10. В целях соблюдения гигиены во время занятий на тренажерах следует пользоваться личным полотенцем, помещая его на скамейки и другие плоские поверхности, которые соприкасаются с телом.

7.11. Запрещается заниматься в тренажерном зале с открытым торсом, жевать жевательную резинку.

7.12. Просим, в соответствии с этическими правилами профессионализма и уважения других Членов клуба, контролировать себя и воздерживаться от громких звуков и ненормативной лексики при выполнении упражнений.

7.13. Просим перевести мобильные средства связи на режим «без звука».

8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛОВ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

8.1. До начала занятий Пользователям следует ознакомиться с выдержками из настоящих Правил. Пользователям необходимо соблюдать правила техники безопасности и общепринятые правила личной гигиены и воздерживаться от занятий при наличии медицинских противопоказаний.

8.2. При первом посещении физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых программ, необходимо сообщить инструктору о том, что вы новичок.

8.3. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Занятия по специальным программам (йога, Pilates, восточные единоборства и боевые искусства) проводятся босиком.

8.4. Групповые программы проводятся по расписанию, которое может быть заблаговременно изменено Администрацией клуба с учётом сезонности, рейтинга мероприятий и пожеланий Членов клуба.

8.5. Администрация вправе поменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ в любое время.

8.6. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут, а так же несоответствие уровня подготовки может негативно отразиться на состоянии здоровья Члена клуба, поэтому инструктор вправе не допустить опоздавшего Члена клуба на проводимое занятие.

8.7. Занятия имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования и площадью залов. Предварительная запись на эти мероприятия производится на рецепции Клуба не ранее, чем за три дня до его начала. При отсутствии Члена клуба, записавшегося на занятие, в момент его начала запись этого Члена клуба аннулируется, и на свободное место может быть допущен любой желающий Член клуба.

8.8. Посещать физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых программ в период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача. Инструктор вправе не допустить Члена клуба до участия в мероприятии, не предусмотренном для участия в период беременности.

8.9. В залах групповых программ самостоятельные занятия запрещены.

8.10. Не разрешается резервировать места, оборудование, инвентарь в залах групповых программ, использовать собственную хореографию и свободные веса не рекомендованные инструктором, громко разговаривать, жевать жевательную резинку, пользоваться мобильными телефонами, использовать парфюмерию с резким запахом.

8.11. После окончания занятий спортивный инвентарь и оборудование должны быть возвращены на специально отведенные для этого места.

9. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

9.1. Во избежание несчастных случаев, Правила посещения сауной не допускают непосредственного полива водой или иными жидкостями теплоносителей, использования косметических средств (кремов, средств для пилинга, масел и т.п.), а так же сушить личные вещи.

9.2. Перед каждым заходом в сауну необходимо ополоснуться (перед первым заходом – вымыться) под душем и насухо обтереться. Не следует мочить голову перед заходом в сауну, чтобы не вызвать перегрева головы.

9.3. При пользовании сауной не рекомендуется: прибегать к резким сменам температур не подготовленным к этому людям, делать более пяти заходов, входить в парное помещение с влажным телом, усталым или голодным, перед заходом в сауну принимать контрастный душ.

9.4. Во избежание несчастного случая посещайте сауну при наличии хотя бы ещё одного Посетителя.

9.5. Администрация не рекомендует посещать сауну детям, не достигшим 6-тилетнего возраста.

9.6. Будьте внимательны и аккуратно передвигайтесь в раздевалках, душевых, саунах, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

10. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ

10.1. Перед посещением солярия Пользователям следует ознакомиться с выдержками из настоящих Правил и воздерживаться от инсоляции при наличии медицинских противопоказаний. Перед посещением

солярия обязательно проконсультируйтесь с врачом. Есть много противопоказаний для посещения солярия. Например, заболевания сердечно-сосудистой системы, выраженный атеросклероз, открытая форма туберкулеза, частые приступы бронхиальной астмы, заболевания кровеносной системы, повышенная чувствительность к солнцу. Не рекомендуется посещение солярия, если вы употребляете антибиотики, некоторые гормональные препараты, психотропные и мочегонные средства. Эти препараты повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать аллергию. Также солярий противопоказан людям, имеющим много родинок на теле, так как возможно их перерождение в меланому - раковую опухоль.

10.2. Загорать в солярии могут лица, достигшие 18 лет.

10.3. Во время беременности у женщин вырабатывается гормон, создающий пигментно-активирующий эффект (хлоазма), поэтому беременные женщины крайне чувствительны к ультрафиолету. Так же, повышается риск к возникновению опухолей. Солярий кормящим противопоказан по той же причине.

10.4. Люди, страдающие болезнью витилиго (белые пятна на коже), или с гиперпигментированными пятнами на коже, должны избегать УФ лучей. Не рекомендуется загар в солярии и людям, страдающим дерматитом, поскольку и без того обезвоженные участки тела еще больше высушиваются под действием УФ лучей, что ухудшает состояние кожи и может привести к воспалению.

10.5. Внимание: загар в солярии несет канцерогенную опасность УФ излучения.

10.6. Необходимо использование косметических средств для загара в солярии во избежание неблагоприятного воздействия UV излучения. Губы нужно покрыть увлажняющей помадой с UV-фильтром. В крайнем случае, подойдет обычная увлажняющая, но без красящих пигментов, Волосы необходимо убрать под шапочку (выдается администратором на рецепции бесплатно).

10.7. Крайне не желательно в день инсоляции пользоваться духами и любой косметикой, особенно – тональными и жирными кремами. Если же это невозможно, то перед сеансом её необходимо тщательно смыть.

10.8. Во избежание повреждения глаз УФ лучами в обязательном порядке необходимо использовать специальные очки. Контактные линзы необходимо снимать, так как тепло, выделяемое лампами, может подсушивать линзы и вызывать раздражение глаз.

10.9. Для гигиены ног в солярии необходимо использовать специальный одноразовый коврик (выдается администратором на рецепции бесплатно).

10.10. Для защиты груди у девушек необходимо использовать специальные наклейки – стикини (выдаются администратором на рецепции бесплатно). А для большей защиты не снимать верх купальника. Что касается нижней части, то ее тоже лучше оставить на теле.

10.11. Все родинки и родимые пятна стоит закрыть специальными наклейками. Они уже являются новообразованиями, а при регулярном облучении могут переродиться в раковые.

10.12. Во избежание повреждений кожного покрова продолжительность сеанса необходимо определять в соответствии со своим фототипом кожи с помощью нижеприведенной таблицы.

Таблица рекомендуемого сеанса загара в зависимости от типа кожи человека

Фототип кожи	I	II	III	IV
	Кельтский	Светлокожий европеец	Темнокожий европеец	Средиземноморский
Естественный цвет кожи	очень светлый, розоватый	светлый	светло-коричневый	смуглый
Цвет глаз	светло-серый, светло-голубой, светло-зеленый	голубой, серый, зеленый	серый, карий	темно-карий
Цвет волос	светлый блондин, рыжий	Светло-русый	Темно-русый, каштановый	Темно-каштановый, черный
Наличие веснушек	много	не очень много	мало	нет
Чувствительность кожи	болезненный ожог, шелушений	часто ожог и шелушение	редко легкий ожог	не бывает ожогов
Загар	Кожа не загорает	Легкий загар	Сильный загар	Темный загар
Рекомендуемое время загара	загар запрещен	начинать загар с 3-5мин, после - сеансы по 7-10 мин не более 3-х раз в неделю.	около 7-10 минут с перерывами на 1-2 дня, далее возможны 5—6 сеансов подряд по 10-13мин.	4-5 сеансов по 15 минут.

10.13. Сразу после сеанса стоит ещё раз обработать кожу увлажняющим средством.

10.14. Душ стоит принимать не ранее, чем через 4-5 часов после посещения сеанса.

10.15. Не рекомендуется загорать более 1 раза в день. После первого сеанса загара необходим перерыв – не менее 48 часов, если не возникают нежелательные реакции кожи можно продолжить сеансы загара.

10.16. Любые неприятные ощущения во время сеанса – повод прервать его, особенно, если посещение первое. Если после сеанса на теле появились пятна, ожоги, высыпания, просто любые неприятные ощущения, то необходимо сразу же проконсультироваться с дерматологом и временно прекратить посещение солярия.

10.17. Несмотря на кажущуюся простоту, посещение солярия может быть серьезным стрессом для организма. Поэтому после лучше всего немного посидеть в фитнес-баре, выпить стакан сока или травяного чая, и уже потом возвращаться к обычной жизни.

11. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА ДЕТЬМИ

11.1. Дети от 5 до 14 лет посещают Клуб в сопровождении родителей/ законных представителей. Посещать Клуб имеют право дети родителей/ законных представителей, являющихся на момент посещения Членами Клуба, и при наличии клубной карты. Допускаются также разовые платные посещения, при условии одновременного посещения родителями/ законными представителями Клуба по платному разовому визиту либо имеющими клубную карту. Родители несут персональную ответственность за детей на территории Клуба.

11.2. До посещения Клуба родители обязаны убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в Клубе. Для этого законный представитель обязан посетить с ребенком врача и пройти медицинский осмотр ребенка. Законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в течение всего срока действия договора физкультурно-оздоровительных услуг. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья Клуб ответственности не несет.

11.3. При участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в Клубе на несовершеннолетних лиц распространяются требования всех разделов настоящих Правил, если иные правила не предусмотрены настоящим разделом. Родители/ законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих правил их детьми. Родители/ законные представители обязаны разъяснять детям правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества Клуба, имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение вреда имуществу Клуба и/или третьих лиц, здоровью третьих лиц.

11.4. Дети от 5 до 14 лет могут посещать занятия с персональным тренером по предварительной договорённости с соответствующим письменным согласием родителей/ законных представителей.

11.5. Самостоятельно на тренажерах могут заниматься несовершеннолетние с 14 лет до 18 лет с обязательным присутствием дежурного инструктора.

11.6. Ребенок должен быть абсолютно здоров. Фитнес- инструктор или администратор имеют право не допустить несовершеннолетнего до занятий:

11.6.1. если у ребенка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание;

11.6.2. если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;

11.6.3. если у ребенка повышенная температура;

11.6.4. если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

12. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

12.1. Посетители самостоятельно и в объеме, предусмотренном законом, несут ответственность за вред, причиненный их действиями имуществу Клуба, здоровью и имуществу других Посетителей. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Посетителей, причиненный действиями третьих лиц, за исключением случаев, установленных законом.

12.2. Об утере или порче Карты, ключа от шкафчика, ключа и /или замка от специальной ячейки или полотенца Посетители обязаны незамедлительно сообщать дежурному администратору. В случае утери или порчи Карты, ключа, полотенца, другого инвентаря, выдаваемого Клубом во время его посещения, а равно иного имущества Клуба Пользователи обязаны возместить ущерб в размере, указанном в действующем Прейскуранте Клуба, а в отсутствие указания на размер возмещения в прейскуранте – в размере стоимости восстановительного ремонта соответствующей вещи (если вещь подлежит ремонту) либо рыночной стоимости аналогичной вещи (в случае утраты или полной конструктивной гибели вещи).

12.3. При неправомерном распоряжении Картой (пункт 2.7 настоящих Правил) Член клуба обязан в течение 5 (пяти) дней с момента предъявления ему соответствующего требования уплатить штраф за неправомерное распоряжение имуществом Клуба в соответствии с прейскурантом Клуба. В случае несвоевременного исполнения Членом клуба данного обязательства, Администрация имеет право удержать сумму штрафа из стоимости услуг по его Договору, соразмерно уменьшив срок действия Договора.

12.4. В случае нарушения Членом клуба настоящих Правил, Администрация имеет право удержать сумму соответствующего ущерба или штрафа из стоимости услуг по его Договору, соразмерно уменьшив срок действия Договора.

12.5. Администрация не несет ответственности за недостатки оказанных Клубом услуг, включая вред, причиненный вследствие таких недостатков имуществу и/или здоровью Пользователя, в случае, если такие недостатки и/или вред возникли вследствие обстоятельств непреодолимой силы или нарушения потерпевшим Пользователем настоящих Правил, заключения врача или иных предписаний и ограничений, о которых было известно Пользователю, персонального тренинга (если Член клуба воспользовался услугой по проведению персонального тренинга), рекомендаций инструкторов, работников Клуба, Администрации, или правил личной гигиены.

12.6. За нарушение несовершеннолетним настоящих Правил, утвержденных Администрацией, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены, а равно за вред, причиненный вследствие указанных нарушений здоровью и/или имуществу несовершеннолетнего, имуществу Клуба, здоровью и/или имуществу третьих лиц, ответственность несет уполномоченное лицо.

12.7. Грубое нарушение Правил.

12.7.1. Грубым нарушением признается любое нарушение настоящих Правил, утвержденных Администрацией при занятиях в Клубе, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены, любых распоряжений Администрации, изданных на основании настоящих Правил, а равно нарушение общепринятых правил личной гигиены, если такое нарушение создает или может создать угрозу безопасности услуг, оказываемых Клубом Пользователям, угрозу причинения вреда здоровью и/или имуществу Посетителей, имуществу Клуба, а также снижает качество и уровень безопасности услуг, оказываемых Клубом нарушителю и/или другим Пользователям.

12.8. В случае однократного грубого нарушения настоящих Правил Администрация предупреждает нарушителя о недопустимости его действий.

12.9. Если Член клуба, несмотря на своевременное и обоснованное предупреждение, в разумный срок не прекратит нарушение, либо в период действия своего Договора повторно допустит такое же или другое грубое нарушение настоящих Правил, Клуб вправе будет отказаться от исполнения данного Договора с прекращением действия соответствующей Карты и доступа в Клуб указанного в ней Члена клуба и потребовать от нарушителя полного возмещения убытков, уведомив его об этом в письменной форме.

12.10. В случае однократного грубого нарушения настоящих Правил несовершеннолетним или его законным представителем Клуб вправе приостановить на текущий день оказание услуг данному несовершеннолетнему и вынести законному представителю предупреждение о недопустимости нарушения, за исключением случаев, когда в соответствии с настоящими Правилами несовершеннолетний в момент совершения им грубого нарушения находился под надзором Клуба.

12.11. Повторное грубое нарушение настоящих Правил несовершеннолетним или его законным представителем после вынесения законному представителю предупреждения о недопустимости нарушения является основанием для одностороннего отказа Клуба от исполнения соответствующего Договора.

Администрация не несет ответственности за любые неблагоприятные последствия, происшедшие по вине Члена клуба и их детей, связанных с нарушением положений настоящих Правил.