

Утверждаю
Директор К.Э. Бредихин



В клубах «Единоборства и фитнес» (Клуб) установлены правила («Правила клуба»), обязательные для всех Членов Клуба. До начала занятий в Клубе необходимо ознакомиться с настоящими Правилами, включая перечень медицинских противопоказаний, правил безопасности, правил посещения зон клуба, правил посещения групповых программ, правил посещения тренажерного зала (правил пользования тренажерами, иным спортивным оборудованием и инвентарем), правил посещения зала (зоны) единоборств, инструкцией по технике безопасности. Цель Правил Клуба – создание безопасных и комфортных условий для тренировок и нахождения членов Клуба на территории Клуба. С действующими правилами Клуба Вы всегда можете ознакомиться лично на странице Клуба в сети Интернет, в уголке потребителя и на информационном стенде.

1. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДОГОВОРЕ, ПРАВИЛАХ КЛУБА, ДОКУМЕНТАХ, ПРЕЙСКУРАНТАХ

1.1. «Исполнитель» – ИП Бредихин К.Э. (Клуб), оказывающий услуги по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

1.2. «Член клуба» – физическое лицо старше 16 (шестнадцати) лет, принявшее условия Правил Клуба; потребитель с точки зрения Закона РФ «О защите прав потребителей», имеющий намерение заниматься (занимающийся) по своему усмотрению в личных целях, не связанных с предпринимательской деятельностью, физическими упражнениями для поддержания и укрепления здоровья, а также принимать участие в различных видах активного отдыха и проведения досуга при посещении физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, получении дополнительных услуг.

1.3. «Абонентский договор на оказание услуг по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий» (далее «Договор») – соглашение между Членом клуба и Клубом, заключенное по форме, установленной Клубом, в порядке и на условиях, установленных настоящими Правилами Клуба и выбранным Видом клубной карты.

1.4. «Активация Вида Клубной Карты» – событие, с наступлением которого стороны Договора связывают начало срока оказания Услуг по Виду Клубной Карты.

1.5. «Акцепт» – полное и безоговорочное принятие условий Оферты путем оплаты в порядке и на условиях настоящего Договора и Правил Клуба.

1.6. «Владелец контракта» – физическое совершеннолетнее лицо (16+), если иное не разрешено (допустимо) законом РФ или юридическое лицо, плательщик за услуги в пользу Члена клуба. Владелец контракта и Член клуба

могут совпадать в одном лице. Оплачивая денежные средства, Владелец контракта добросовестно, разумно (сознательно) осознает и понимает суть совершаемого им действия, которое совершается им не с заблуждением, не под влиянием обмана и не влечет негативных последствий для него самого.

1.7. «Основные услуги» – услуги населению по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, имеющих социальную направленность, предоставляемые Члену Клуба в виде возможности пользования помещениями Клуба (раздевалкой, душевой, тренировочными залами (согласно расписанию), с правом пользования имеющимся спортивным оборудованием (инвентарем, снарядами, снаряжением, экипировкой), в соответствии с назначением помещений и оборудования. В соответствии с видом приобретенного договора (Видом клубной карты), Член клуба имеет право на получение следующих видов услуг: стартовая персональная тренировка в тренажерном зале; занятия (в тренажерном зале, кардиозоне, функциональной зоне, зале групповых программ, зале (зоне) единоборств).

1.7. «Сайт» – информационный веб-ресурс Исполнителя, размещенный в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: <https://единоборства-фитнес.рф/>

1.8. «Заморозка» – предоставление возможности приостановления реализации права доступа в Клуб, но с сохранением членства за Членом клуба. Количество одновременно предоставляемых дней заморозки не может быть менее 7 дней последовательно. Заморозка не может быть предоставлена за дни, предшествующие дню обращения («заморозка задним числом не предоставляется»). Заявление на использование заморозки должно быть подано Клубу до начала ее исчисления. Член клуба лишается права использовать неиспользованное количество дней заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней одновременно используемой заморозки, установленного офертой, а также в случае истечения окончания периода оказания фитнес-услуг. При использовании Членом клуба права на заморозку период оказания услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней заморозки. Исключение составляют случаи, когда Член клуба в период действия заморозки начал пользоваться услугами ранее истечения дней используемой заморозки. В таких случаях фактически использованными днями заморозки считаются дни с начала действия заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования услугами.

1.9. «Гостевой визит» – предоставление возможности для единоразового посещения Клуба (предоставление доступа в Клуб). Если гостевые визиты не входят в стоимость договора или использованы, то стоимость гостевого визита подлежит оплате согласно действующему прейскуранту. Услуга должна быть использована в тот же день (день оплаты), если иное не согласовано дополнительно. Для гостя обязательны для исполнения правила посещения Клуба и Договора.

1.10. Фактическое пользование услугами Клуба физическим лицом с использованием клубной карты подлежит оплате по действующему прейскуранту цен из расчета за каждое посещение (в прейскуранте обозначено как «гостевой визит»). Для выдачи карты Член клуба обязан совершить действия по ее оформлению, а именно предоставить свои персональные данные, пройти фотографирование.

1.11. «Ограничение доступа» – временное ограничение доступа Члена Клуба на территорию Клуба путем блокировки клубной карты до устранения Членом Клуба обстоятельств, послуживших основанием для ограничения доступа в полном объеме. Как правило, ограничение доступа наступает при отсутствии оплаты за период, при передаче карты третьим лицам, при нарушении правил посещения Клуба и т.д.

1.12. Период оказания услуг или срок действия договора – срок предоставления возможности посещения Клуба; период, в течение которого Член клуба имеет право требовать от Клуба доступ на территорию Клуба.

1.13. Переоформление клубной карты – разовое платное изменение пользователя фитнес-услугами на стороне Члена клуба. Одновременно обратившиеся Владелец контракта и Член клуба имеют право переоформить членство на другое лицо. За переоформление членства взимается оплата согласно прейскуранту, действующему на момент обращения. Переоформление не производится за дни, предшествующие дню обращения («переоформление задним числом не предоставляется»). Заявление на переоформление должно быть подано Клубу до начала его совершения. Переоформление допускается исключительно с одного вида и типа членства на такой же вид и тип членства при отсутствии на стороне нового Члена клуба ограничений по состоянию здоровья, возрастным границ и иным обстоятельствам. Клуб оставляет за собой право отказать в переоформлении при несоблюдении правил переоформления и по иным основаниям. При переходе прав требования к новому Владельцу контракта старый Владелец утрачивает право пользования услугами Клуба, в том числе право на возврат денежных средств в связи с досрочным расторжением Контракта, с момента обращения за переоформлением.

1.14. «Персональная тренировка» – сопутствующая услуга, представляющая собой платное индивидуальное, физкультурно-оздоровительное занятие с персональным инструктором (тренером), проводимое исключительно для одного Члена клуба.

1.15. «Сплит-тренировка» – сопутствующая услуга, представляющая собой платное индивидуальное, физкультурно-оздоровительное занятие с персональным инструктором (тренером), проводимое исключительно для двух Членов клуба.

1.16. «Несовершеннолетний посетитель» – физическое лицо младше 16 (шестнадцати) лет, обладающее правами на предоставление ему услуг в соответствии с выбранным Видом Клубной карты и условиями договора в результате акцепта, совершенного законным представителем такого лица и/или иным акцептом, которые несут ответственность за исполнение

Несовершеннолетним посетителем Правил Клуба. Лица в возрасте от 16 до 18 лет, имеющие паспорт гражданина РФ, для целей настоящих Правил по правам и обязанностям приравниваются к членам Клуба, т.е. самостоятельно несут ответственность за соблюдение Правил Клуба.

1.17. «Стороны» – Клуб и Член Клуба, упоминаемые совместно Стороны, используют приведенные выше понятия, термины и определения при толковании настоящих Правил Клуба.

2. ЧЛЕНСТВО В КЛУБЕ

2.1. Минимальный возраст, с которого физическое лицо может стать Членом Клуба – 16 (шестнадцать) лет. Членство в Клубе предполагает право пользоваться оборудованием, инвентарем и зонами Клуба, в соответствии с видом Клубной карты, а также право участвовать в Клубных мероприятиях, организуемых для членов Клуба.

2.2. Перед заключением договора Член клуба вправе ознакомиться с Клубом. Консультирование Члена Клуба по видам и категориям членств и с условиями их приобретения, ознакомительную презентацию по Клубу проводит ответственный сотрудник Клуба в часы его работы.

2.3. Членство в Клубе приобретается путем акцепта Членом Клуба оферты, оплаты Услуг по виду Клубной карты. Срок действия любого договора с Членом Клуба, период предоставления услуг, стоимость и порядок оплаты услуг указываются при оформлении.

2.4. Настоящие правила являются неотъемлемой частью любого договора, заключаемого Клубом с Членом Клуба, и принимаются Членом Клуба путем присоединения к ним в целом в момент заключения. Пользование услугами Клуба, акцепт Договора означает безусловное согласие Члена Клуба с настоящими Правилами Клуба.

2.5. Для акцепта оферты Владельцу контракта и Члену клуба (при несовпадении их в одном лице – обоим) или физическому лицу в отношении себя лично необходимо прибыть в отдел продаж Клуба, при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность.

2.6. Во время оказания услуг доступ на территорию Клуба осуществляется строго через зону рецепции по клубной карте, виртуальной карте мобильного приложения. Клубная карта выдается исключительно при полном прохождении Членом клуба процедуры оформления доступа с выполнением им всех действий, в том числе фотографирования. Клуб не несет ответственности перед Членом клуба за отсутствие возможности доступа Члена клуба на территорию Клуба при отсутствии (по любому основанию) у Члена клуба в момент посещения Клуба клубной карты, необходимой для прохода через зону рецепции или при непрохождении процедуры оформления доступа (фотографирования). Запрещено передавать клубную карту иному (третьему) лицу. При выявлении факта пользования услугами Клуба иным физическим лицом картой Члена клуба, то с суммы внесенного аванса по контракту Члена клуба подлежит удержанию (зачету) сумма разового

гостевого визита по цене действующего прејскуранта, при этом доступ Члена клуба к посещению по контракту ограничивается в неоплаченный период, а при отсутствии оплаты в течение 7-ми дней контракт считается прекращенным.

Клуб не оказывает услуг на безвозмездной основе и при наличии задолженности по контракту Владелец контракта обязан ее погасить.

2.7. Факт оказания Члену Клуба услуг, предусмотренных Контрактом не требует активирования (подтверждения актами сдачи-приемки услуг) и считается свершившимся (услуга оказанной) за период, обозначенный в обязательстве, если Член клуба не предоставит надлежащих доказательств неправомерного ограничения ему доступа в фитнес клуб в согласованный период по режиму работы фитнес-клуба или доказательства нарушения качества оказанной услуги. Если Член клуба при получении имущества Фитнес клуба не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии. При этом Владелец контракта осознает, что в случае не обращения за оказанием Услуг к Исполнителю в период действия Контракта, то в силу абонентского характера Договора, денежные средства, внесенные Владелцем контракта по Договору, возврату не подлежат (ст. 429.4 ГК РФ).

2.8. В соответствии со ст. 6 Федерального закона «О персональных данных» в период с момента заключения договора с Членом Клуба/ иным акцептантом и до момента достижения цели обработки персональных данных, обрабатывает данные Члена Клуба/иного акцептанта с использованием средств автоматизации или без использования таких средств. Под обработкой данных понимается: Любое действие (операция) с использованием средств автоматизации или без использования таких средств с персональными данными, предоставленными Членами Клуба, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, использование, передачу, (предоставление и доступ), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение, согласие на обработку персональных данных действует со дня подписания настоящего согласия субъекта персональных данных и до исполнения сторонами обязательств по абонентскому договору.

2.9. Клуб оставляет за собой право досрочно, в одностороннем порядке, расторгнуть Контракт в части предоставления Услуг Члену клуба, который не исполнял и/или ненадлежащим образом исполнял (исполняет) требования или условия Контракта, нарушает Правила посещения фитнес-клуба, осуществляет противоправные действия на территории фитнес клуба, ведет несогласованную предпринимательскую деятельность или по причине нецелевого пользования услугами, а также в случае поступления неоднократных жалоб (не менее двух) от других членов Клуба на поведение данного Члена Клуба, причиняющего им дискомфорт.

3. ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ В КЛУБЕ

3.1. Режим работы фитнес-клуба размещается на информационных табличках при входе и на сайте Клуба. Администрация Клуба вправе самостоятельно устанавливать режим работы Клуба и оставляет за собой право на его изменение в одностороннем порядке, вправе самостоятельно определять, в какие нерабочие праздничные дни из перечня установленных законодательством нерабочих праздничных дней Клуб не осуществляет свою работу. Занятия в Клубе необходимо завершить за 20 минут до окончания работы Клуба, и покинуть Клуб не позднее установленного времени окончания работы Клуба или времени, предусмотренного видом Клубной карты, в зависимости от того, что наступит ранее, Вход в Клуб до его открытия и за 60 минут до закрытия Клуба либо окончания режима посещения, предусмотренного видом Клубной карты, запрещается.

Члены Клуба и Несовершеннолетние посетители могут находиться в помещении Клуба в рамках временного диапазона, предусмотренного видом Клубной карты. В случае нахождения на территории Клуба за пределами, установленного видом Клубной карты, такое посещение оплачивается исходя из стоимости разового посещения по действующему Прейскуранту.

Если Член Клуба и/или Несовершеннолетний посетитель, которому согласно Договору должны предоставляться услуги, не воспользовался имеющимся правом по Договору, услуги считаются предоставленными в надлежащем качестве и объеме (т.е. независимо от фактического посещения Клуба Членом Клуба).

Отношения, не урегулированные Договором, регулируются в соответствии с действующим законодательством РФ

Клуб может изменять часы работы в случаях технической и иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Клуба, временно закрывать помещения и/или зоны Клуба, а также весь Клуб целиком, в т.ч. для проведения профилактических, ремонтно-восстановительных или аварийных работ и мероприятий, без выплат любого рода компенсаций.

Клуб вправе ограничить доступ к оборудованию, вышедшему из строя и требующему замены или проведения ремонтно-восстановительных работ.

Ограничение работ сауны, хаммама, душевых, сан.узлов, другого оборудования, также не может являться основанием для выплаты любого рода компенсаций.

Клуб не несет ответственности за неоказание Услуг и/или неудобства, связанные с проведением городскими (районными) службами сезонных и/или профилактических, ремонтно-строительных работ, аварийных работ или вследствие обстоятельств непреодолимой силы.

3.2. Акцептом договора Член клуба заверяет и гарантирует, что в отношении него и/или Несовершеннолетнего посетителя, представителем которого он является, не установлено медицинских или иных противопоказаний, делающих невозможным посещение Клуба для занятий физкультурой и спортом, потребления иных услуг Клуба, в соответствии с перечисленными в Перечне противопоказаний и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

3.3. Член Клуба обязан самостоятельно контролировать состояние своего здоровья и здоровья несовершеннолетнего посетителя, представителем которого он является, и сообщать сотрудникам Клуба о любых изменениях в состоянии своего здоровья и/или здоровья несовершеннолетнего посетителя, которые могут повлиять на безопасность потребления услуг Клуба. Член Клуба обязан проходить медицинское обследование в целях обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для его здоровья.

3.4. Клуб вправе запрашивать у Члена Клуба сведения об общем состоянии здоровья Члена клуба/ несовершеннолетнего посетителя, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и спортом и потребления иных услуг Клуба, подтверждающие безопасность потребления услуг Клуба Членом Клуба. Член Клуба до начала занятий должен предоставить сотрудникам Клуба заключение от терапевта или лечащего врача о возможности Члена Клуба заниматься физкультурой и спортом, оформленное надлежащим образом, свидетельствующее о том, что Член Клуба здоров и не представляет опасности для окружающих.

3.5. Члену Клуба необходимо уведомлять персонал Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия, случившихся вовремя его пребывания в Клубе.

3.6. Клуб надлежащим образом информирует Членов Клуба и несовершеннолетних посетителей о факторах риска и мерах по предупреждению травм и соблюдению требований безопасности. Инструктаж по технике безопасности проводится инструктором Клуба при проведении тренировки. До начала потребления услуг Клуба, член Клуба обязан пройти инструктаж по технике безопасности или предоставленной Клубом стартовой персональной тренировкой вне зависимости от причин неиспользования, член Клуба самостоятельно несет риск нарушения правил техники безопасности и не вправе заявлять, что ему не проводился инструктаж по технике безопасности. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Члена Клуба техники безопасности и основных рекомендаций при посещении разных зон клуба или нарушением правил пользования оборудованием Клуба. В процессе потребления услуг Клуба Член Клуба обязан соблюдать требования безопасности, санитарно-гигиенические требования и медицинские требования в целях обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом, безопасности потребления услуг Клуба для его здоровья.

3.7. Нарушение членом Клуба настоящих Правил Клуба, наличие медицинских противопоказаний, выявленных у члена Клуба после начала оказания услуг и послуживших основанием для временного прекращения оказания услуг, расценивается как отказ члена Клуба от исполнения абонентского договора. Администрация Клуба может прекратить/ограничить оказание услуг в случае, если действия члена Клуба нарушают Клубные правила.

3.8. На всей территории Клуба запрещается:

- курить и/или использовать какие-либо курительные приборы (электронные сигареты, кальяны, вапорайзеры и т.п.);

- находиться в состоянии алкогольного/токсического/наркотического опьянения, а также при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения, проносить и употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, а также принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без разрешения врача;
- в целях общественной безопасности Клиентам не разрешается проносить на территорию Клуба любые виды оружия (включая колющего, режущего), взрывопожароопасные и/или ядовитые вещества, средства взрывания и наполненные ими предметы и др.;
- не разрешается приносить продукты питания и принимать пищу на территории Клуба, за исключением специально отведенных для этого мест (фитнес-бар);
- употреблять жевательную резинку во время тренировочного процесса;
- с целью предупреждения угрозы и опасности здоровью других Членов Клуба (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и прочее) входить на территорию Клуба с домашними или дикими животными запрещено;
- не разрешается перемещение по территории клуба в верхней одежде (куртка, пальто, пуховик и т.д.) и уличной обуви. В Клубе организован гардероб, работающий с октября по апрель (или май) ежегодно. Сотрудник клуба вправе не допустить Члена клуба на территорию фитнес-зон и раздевалки в верхней одежде и уличной обуви;
- для тренировок в Клубе Вам необходимо переодеться в спортивную одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта) и сменную чистую спортивную обувь, предназначенную для занятий в фитнес-клубе. Инструктор вправе не допустить Вас на тренировку в уличной обуви или обуви, не предназначенной для занятий, а также с голым торсом.
- соблюдайте бережное отношение к имуществу Клуба, чистоту и личную гигиену, будьте опрятными, не пользуйтесь аэрозолями и сильным парфюмом в местах общего пользования (в раздевалках, душевых, саунах, хаммаме, фитнес-зонах);
- в период нахождения в Клубе необходимо соблюдать общепринятые правила общественного порядка: не высказывать оценочные суждения, не проявлять агрессию, не использовать в своей речи нецензурную лексику, не доставлять неудобства другим членам Клуба, не унижать и не оскорблять персонал Клуба и Членов клуба, не допускать насильственные действия причиняющие физическую боль (рукоприкладство, побои, иное). Запрещается совершение действий, мешающих занятиям и тренировочным процессам других Клиентов, а также нормальной работе инструкторов (тренеров) Клуба.
- занятия в фитнес-клубе сопряжены с опасностью причинения себе вреда здоровью, поэтому, при пользовании услугами клуба, будьте предельно внимательными и осторожными, неукоснительно соблюдайте правила клуба, технику выполнения упражнений, технику безопасности, внимательно читайте предупреждающие записи (информацию) на тренажерах или возле них. Не допускайте халатного отношения к своему здоровью и здоровью

окружающих. Если вы не знакомы с работой тренажера, то, пожалуйста, обратитесь к дежурному инструктору за информацией о работе тренажера и до получения информации от него не приступайте к занятиям на тренажере во избежание получения травм. Во избежание травмирования (получения травм) не допускается занятия на тренажерах, если вы не осведомлены о его работе, о технике выполнения упражнений на нем, имеете противопоказания (ограничения).

- при использовании тренажеров, пожалуйста, не засовывайте пальцы рук или ног в движущиеся части тренажера (в том числе между плитами (блинами), секциями), в различные отверстия (в том числе, в места фиксации фиксатора высоты сиденья и иные конструктивные отверстия), не выполняйте иные действия при которых возникает риск травмирования (получения травм).

- запрещается проведение персональных тренировок, тренировок в малых группах, групповых тренировок, любых других форматов тренировок Членами Клуба к другим Членам Клуба в любой из зон фитнес-клуба по любому виду спорта, любому виду единоборств, любым видам физических тренировок или упражнений.

- запрещено проводить соревнования, спарринги, отрабатывать в парах, любые другие действия, связанные с любым физическим контактом Членом Клуба к другому Члену Клуба без личного присутствия тренера (инструктора) Клуба по любым видам единоборств (бокс, тайский бокс, кикбоксинг, ММА, боевое самбо, любая борьба, айкидо, джиу-джитсу и т.д.) Индивидуальная работа на боксерских мешках, настенных подушках разрешается исключительно в часы, свободные от спортивных секций (групповых занятий, персональных тренировок), согласно расписанию Клуба.

- зал (зона) единоборств может быть использована в качестве индивидуальных занятий (без партнера, без любого физического контакта) в свободное от групповых тренировок (спортивных секций, персональных занятий) время. В ином случае Член Клуба обязан освободить зал (зону) единоборств по просьбе сотрудника, проводящего групповой урок, спортивную секцию и/или персональную тренировку.

- на территории фитнес-клуба не допускается использование розеток электропитания не по назначению. Включение различного оборудования в розетки допускается только по разрешению персонала Клуба. Во избежание получения электроожогов не допускается проникновение в розетки любых предметов, пальцев рук, ног и т.д.;

- самостоятельно регулировать инженерно-техническое оборудование Клуба;

- препятствовать соблюдению режимов уборки и/или проветривания помещений Клуба;

- пользоваться мобильным телефоном во время занятий в тренажерном зале, на групповых занятиях, а так же во время самостоятельных занятий;

- запрещается проводить фото- или видеосъемку без предварительного согласования с Администрацией Клуба мероприятия, а также проводить фото- или видеосъемку других членов Клуба и/или сотрудников Клуба с дальнейшим обнародованием и использованием полученных изображений без их согласия

(ст. 151.1 ГК РФ) В случае нарушения данного условия Членом Клуба, Клуб оставляет за собой право расторгнуть договор в одностороннем порядке;

- при наличии работающего гардероба Член Клуба обязан сдать в гардероб верхнюю одежду, при входе к Клубу следует надевать бахилы или менять уличную обувь на обувь, не используемую на улице;
- Клуб не несет ответственности за не сданные в гардероб и/или оставленные в свободном доступе вещи и обувь Члена Клуба
- оказывать какие-либо услуги, выполнять работы, осуществлять продажу товаров, маркетинговую, консультационную, коммерческую, и предпринимательскую деятельность (в т.ч. услуги персонального тренинга), без письменного согласия Клуба, оформленного посредством заключения договора на оказание услуг между Клубом и Членом Клуба. Члену Клуба запрещено оказывать на территории Клуба физкультурные, спортивные и иные услуги, включая, но не ограничиваясь: составлять тренировочные программы и программы питания, оказывать консультационную и иную помощь другим Членам Клуба во время тренировочного процесса, контролировать или принимать участие в тренировочном процессе других Членов Клуба.

3.9. Этикет в клубе

При ходе в Клуб следует надеть бахилы или менять уличную обувь на сменную обувь, не используемую на улице. Члены Клуба обязаны соблюдать чистоту и нормы гигиены во всех помещениях Клуба

3.10. Форма одежды

Для тренировок в Клубе Вам необходимо переодеться в спортивную одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта) и сменную чистую спортивную обувь, предназначенную для занятий в фитнес-клубе. Инструктор вправе не допустить Вас на тренировку в уличной обуви или обуви, не предназначенной для занятий, а также с голым торсом. В целях обеспечения безопасности запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключения составляют специальные классы

3.11. Нахождение Члена Клуба в Тренировочных зонах в верхней одежде – не допускается

3.12. Личная гигиена. Необходимо соблюдать общие нормы, Член Клуба обязан соблюдать правила личной гигиены при посещении Клуба:

- принятие душа перед посещением сауны, хаммама с применением моющих средств является обязательной процедурой;
- запрещается в тренировочных зонах, сауне, хаммаме использовать косметическую продукцию с запахом, парфюмерию, маски, скрабы, настойки, масла и другие остро пахнущие жидкости и средства;
- в целях гигиены при посещении тренажерного зала необходимо использовать полотенце, открытые части тела не должны соприкасаться с тренажером;
- рекомендуем использовать для напитков закрывающиеся емкости (спортивные питьевые бутылки)

3.13. На территории Клуба соблюдайте правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и

делать все, что может помешать окружающим. Клуб стремится обеспечить спокойную обстановку.

3.14. На период посещения Клуба Член Клуба получает временного пользования одним индивидуальным свободным шкафчиком в раздевалке Клуба, предназначенным для хранения личных вещей, Шкафчик в раздевалке Клуба не предназначен для хранения ценных вещей, денег и валютных ценностей. Клуб не несет ответственности за оставленные без присмотра личные вещи Члена Клуба. Член Клуба вправе получить во временное пользование (Аренду) замок с ключом и/или приобрести данный замок в собственность. Также можно воспользоваться электронным замком, согласно инструкции, расположенной на дверце шкафчика рядом с замком. После помещения личных вещей на хранение в шкафчик Член Клуба обязан закрыть его на замок и убедиться, что шкафчик закрыт. В случае обнаружения Администрацией Клуба вещей, забытых Членом Клуба в раздевалке и/или открытых шкафчиках, Администрация Клуба вправе изъять их и оставить на ответственной хранение, по истечению 14 (четырнадцати) календарных дней, после обнаружения забытых вещей, в случае не обращения Члена Клуба, Клуб оставляет за собой право утилизировать содержимое.

4. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГ

4.1. Клуб оказывает услуги Члену Клуба только в том объеме и в те часы, которые предусмотрены приобретенным им Видом Клубной карты. Член Клуба обязан самостоятельно контролировать объем и часы посещения Клуба, предусмотренные его Видом Клубной карты, и не допускать их нарушения.

4.2. Предоставляемый Клубом спортивный инвентарь необходимо применять строго по целевому назначению и не выполнять упражнений, не предназначенных с инвентарем во избежание травм и/или причинения ущерба Клубу или третьим лицам.

4.3. На территории Клуба Вы можете воспользоваться дополнительными услугами, не входящими в стоимость Клубной карты согласно перечню услуг, предлагаемых на территории Клуба, и Правил предоставления Дополнительных услуг.

4.4. Видео- и фотосъемка в Клубе разрешается только при условии отсутствия в кадре других Членов клуба и сотрудников с целью защиты частной жизни. Профессиональная постановочная видео- и фотосъемка должна быть в обязательном порядке согласована с администрацией Клуба и ее несанкционированное проведение не допускается.

4.5. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба без письменного разрешения Администрации Клуба запрещено.

4.6. Бережно относитесь к предоставляемому Вам в пользование имуществу Клуба. Член Клуба несет материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба с возмещением стоимости поврежденного

и/или утраченного имущества, согласно действующему законодательству Российской Федерации.

4.7. В случае утраты (в т.ч. утери или порчи) клубной карты, ключа от сейфовой ячейки, либо арендного ящика, номерка гардероба, полотенца или любого другого инвентаря, выдаваемого Клубом на время занятий, взимается стоимость утраченного инвентаря в размере, установленном Администрацией Клуба на день утраты.

4.8. Все гостевые посещения Клуба осуществляются платно и только по предварительной записи в отделе продаж Клуба. Ежедневное количество гостевых посещений Клуба ограничено. Администрация Клуба оставляет за собой право отказать в гостевом посещении Клуба.

4.9. Вы также несете солидарную ответственность за соблюдение настоящих Правил Клуба приглашенными Вами лицами, Вашими детьми, Сопровождающими лицами, а также за причиненный ими ущерб имуществу Клуба. В случае отказа Гостя от возмещения причиненного им ущерба Клубу, указанный ущерб возмещается в полном объеме Членом Клуба.

4.10. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускаются дополнения и изменения настоящих правил.

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

5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Групповые программы проводятся в соответствии с расписанием, С действующим расписанием Вы можете ознакомиться на информационном стенде, сайте Клуба, мобильном приложении Клуба.

5.2. Перед началом групповых занятий необходимо пройти первичный инструктаж и ознакомиться с правилами посещения данной зоны Клуба

5.3. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему возрасту, уровню подготовленности и состоянию Вашего здоровья. Ответственность за выбор того или иного вида групповых занятий Член Клуба несет самостоятельно.

5.4. Во избежание травм посещение следующих аэробных, силовых, Les Mills (за исключением занятия Body Balance, Йога) занятий допускается только в кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп и спортивной одежде. Инструктор имеет право не допустить Члена клуба на занятие, если Член клуба одет не в спортивную форму и не соответствует требованию настоящего пункта правил.

5.5 Не рекомендуем Вам приступать к занятиям без разминки, разогрева мышц и связок, в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья.

5.6. Запрещается резервировать места в зале до начала занятия, использовать оборудование для зала групповых занятий не по назначению

- 5.7. Опоздание на разминку (более 10 минут) опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие, по причине пропуска разминочной части и инструктажа по технике безопасности.
- 5.8. На групповом занятии не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующего разрешения Инструктора.
- 5.9. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ запрещено.
- 5.10. Просим Вас соблюдать личную и общую гигиену: пользоваться полотенцем при использовании тренажеров и оборудования групповых программ, убирать длинные волосы.
- 5.11. В течение занятия рекомендуется пить воду или специальные напитки в закрывающихся емкостях.
- 5.11. Во время занятия запрещается разговаривать с другими Членами клуба. Это отвлекает занимающихся от качественного выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока и снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока. Разговоры во время тренировки приводят к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом при выполнении упражнений.
- 5.12. Для обеспечения равного доступа Членов Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать места в зале и оборудование для занятия.
- 5.13. После занятия все специальное оборудование, используемое на уроке, должно быть убрано Вами в отведенные для этого места. Вынос оборудования из залов групповых программ и самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещены.
- 5.14. Платные групповые программы (занятия) с ограничением по количеству участников, проводятся исключительно по предварительной записи. Предварительная запись в мобильном приложении закрывается за 2 часа до начала занятия. Занятие будет проведено если на него имеются записанные Члены клуба. Если занятие состоится (при наличии записанных Членов клуба) и на момент его проведения имеются свободные места, то Член клуба вправе произвести запись на рецепции Клуба, при уже закрытой предварительной записи.
- 5.15. Необходимо помнить, что любое занятие в фитнес-клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Член клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за травму (вред здоровью), причиненную (-ый) при нарушении настоящих правил, по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения фитнес-клуба (допуска к посещению) или игнорирования рекомендации врача. При головокружении, тошноте, потере сознания, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку, и подойти к персоналу с просьбой вызвать скорую помощь.

5.16. Клуб оставляет за собой право замены заявленного в расписании инструктора групповых программ, замены класса и внесения изменений в расписание групповых занятий. Актуальное расписание размещено на Сайте Клуба, мобильном приложении Клуба.

6. ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

6.1. График посещения Клиентом персональных тренировок составляется тренером индивидуально с учетом пожеланий Клиента и свободного времени в графике конкретного тренера.

6.2. Персональная тренировка должна быть оплачена Клиентом до ее проведения как дополнительная услуга в соответствии с действующим прейскурантом цен на дополнительные платные фитнес-услуги (прайсом). Клиент также имеет право на приобретение абонемента на несколько тренировок.

В случае необходимости (отпуск, болезнь тренера) замена тренера для проведения персональных тренировок проводится по согласованию сторон.

6.3. О неявке на персональную тренировку Член Клуба должен предупредить тренера не позднее, чем за 12 часов до ее начала. В противном случае тренировка считается проведенной.

6.4. Клиенты Клуба могут пользоваться услугами только тренерского состава сети «Единоборства и фитнес». Проведение услуг персонального тренинга, тренировок в малых группах, любых других форматов тренировок Членами клуба по отношению к другим Членам Клуба строго запрещено

7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

7.1. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти первичный инструктаж и ознакомиться с правилами пользования тренажерным залом

7.2. Соблюдение правил посещения тренажерного зала является обязательным для Клиента.

7.3. Самостоятельное посещение Тренажерного зала и Кардиозоны разрешается Членам клуба с 16 лет.

7.4. Во избежание травм посещение Тренажерного зала допускается только в закрытой спортивной обуви, предназначенной для занятий в спортивных залах.

7.5. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную общую разминку, которая включает в себя использование кардиотренажеров, растягивающие упражнения.

7.6. С целью обеспечения равного доступа Членов Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать тренажеры и оборудование тренажерного зала.

7.7. Перед выполнением упражнения на тренажере предварительно ознакомьтесь с инструкцией по пользованию тренажером и правилами выполнения, размещенными на выбранном Вами тренажере. В случае

необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части заявленных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к дежурному инструктору тренажерного зала.

7.8. При возникновении вопросов о правильной эксплуатации снарядов и оборудования, представленного в тренажерном зале, обращайтесь к дежурному инструктору.

В обязанности дежурного инструктора входят: контроль за соблюдением правил техники безопасности клиентов, находящихся в зале, выдача рекомендаций Членам Клуба по правильному использованию ими снарядов, дача разъяснений Членам Клуба по общим вопросам, касающимся тренировочного процесса в зале.

Персональный тренер уделяет максимальное внимание Клиенту во время проведения индивидуальной тренировки. В это время он не выполняет функции дежурного инструктора.

7.9. 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 лица. Выполнять страховку должен только инструктор Клуба. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии инструктора тренажерного зала.

7.10. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

Поднимать штангу без использования замков запрещено – это опасно для здоровья

При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки

Члену Клуба запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать Оборудование Клуба: в том числе бросать гантели и ударять их одна о другую, бросать штангу, в связи с угрозой повреждения оборудования, а также риска причинения вреда здоровью Члена Клуба

При занятиях на кардио оборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами

В тренажерный зал запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, За сохранность которых Клуб ответственности не несет

Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены Клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба в нарушение требований инструкторов Клуба и/или предписаний врача

7.11. При получении травмы обратитесь к инструктору либо на рецепцию, чтобы Вам оказали необходимую помощь или вызвали скорую помощь.

7.12. Соблюдайте порядок в тренажерном зале. Рекомендуется во время занятий подкладывать полотенце на лавки и сиденья для дополнительной гигиены и комфорта. По окончании выполнения упражнения убирайте оборудование на место. 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, что может быть травмоопасным для окружающих и Вас лично.

7.13. По окончании использования во время тренировки гантелей различных весов, для соблюдения порядка в тренажерном зале, пожалуйста, возвращайте гантели на стойку с учетом калибровки веса.

7.14. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса) в соответствии с рекомендациями, полученными от инструктора тренажерного зала.

7.15. Внимательно следуйте инструкциям по использованию каждого конкретного тренажера.

7.16. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом, инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

7.17. Запрещено отвлекать других Членов клуба во время тренировки разговорами и вторжением в личное пространство. Во время занятий соблюдайте безопасную дистанцию с другими тренирующимися. Категорически запрещается выхватывать снаряды из-под ног тренирующихся, нагибаться или становиться в опасной близости с лицами, использующими при тренировках гантели, штанги, гири, скакалки и другие снаряды, способные причинить вред здоровью при контакте с ними.

Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.

7.18. Следите, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).

7.19. В тренажерном зале запрещено использование магнезии.

7.20. Не оставляйте свои личные вещи без присмотра во избежание утери и порчи. Администрация не несет ответственности за оставленные вещи.

7.21. Необходимо помнить, что любое занятие в фитнес-клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Член клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за травму (вред здоровью), причиненную (-ый) при нарушении настоящих правил, по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения фитнес-клуба (допуска к посещению) или игнорирования рекомендации врача. При головокружении, тошноте, потере сознания, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться ко врачу.

8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ РАЗДЕВАЛОК/ДУШЕВЫХ/ТУРЕЦКОЙ БАНИ/ФИНСКОЙ САУНЫ

8.1. Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других членов клуба не допускается пользование любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и другие ароматические препараты) в раздевалках/ душевых/ турецкой бане/ финской сауне. Перед посещением турецкой бани/ финской сауны не допускается втирание в кожу различных кремов и мазей по причине возможного нанесения вреда своему здоровью.

8.2. С целью соблюдения правил общей гигиены в душевых/раздевалках/саунах запрещено использовать бритвы, пемзы, кремы для депиляции, эпиляторы, а также прочие приспособления для проведения депиляции/пилинга.

8.3. С целью соблюдения правил общей гигиены: перед посещением турецкой бани/финской сауны принятие душа с мочалкой, мылом или гелем без купального костюма является обязательным.

8.4. Посещение турецкой бани разрешено только в купальных костюмах и купальных тапочках, имеющих противоскользящую подошву. При посещении турецкой бани необходимо быть предельно внимательным. Запрещается, в целях предупреждения травматизма, вставать в места выхода пара турецкой бани, засовывать руки, ноги и иные части тела в места выхода пара. Места выхода пара в турецкой бане отмечены специальными защитными ящиками. Пар очень горячий и может вызвать ожоги различной степени тяжести. Будьте осторожны.

8.5. Посещение общей финской сауны разрешено только в купальных костюмах

8.6. Запрещается прикасаться к системе оборудования финской («сухой») сауны: печь, системе пожаротушения. Оборудование финской сауны очень горячее, прикосновения к нему (с ним) опасны для здоровья, можно получить ожоги, в том числе опасные для жизни.

8.7. Использование металлических изделий в сауне запрещено (за исключения специализированного инвентаря для сауны). Металл при нагреве и прикосновении с кожей человека может вызвать ожоги.

8.8. Запрещено плескать воду на датчики температуры парогенератора/каменку.

8.9. Запрещено вставать на лавки в турецкой бане/финской сауне, закидывать ноги на стены.

8.10. Турецкая баня/Финская сауна – это зоны релакса. На их территории запрещено выполнение физических упражнений, громкие разговоры, смех, крик и т.п.. Берегите комфорт окружающих.

9. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА ДЕТЬМИ

Фитнес-услуги детям и подросткам должны предоставляться либо как дополнение к услугам по договору, заключенному их родителями, доверенными лицами или законными представителями, либо через клубные карты, абонементы, клип-карты на персональные тренировки и т. п. на условиях их предоставления, указанных в действующих прейскурантах фитнес-объектов.

Режим работы объекта детского фитнеса устанавливается в индивидуальном порядке. Групповые программы предоставляют согласно действующему расписанию детских групповых программ, на условиях их проведения в зависимости от возраста, продолжительности, стоимости и т. д. Исполнитель фитнес-услуг вправе изменять условия оказания услуг в одностороннем порядке, при этом информация об изменениях условий оказания услуг размещается на информационных стендах, рецепции фитнес-объекта и на сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Несовершеннолетние дети до 13 лет включительно должны находиться на территории фитнес-объекта в сопровождении родителей или доверенных лиц, не моложе 18 лет, которые также являются посетителями фитнес-объекта. Родители (доверенные лица) не допускаются в залы групповых программ во время проведения детских групповых занятий. Присутствие родителей (доверенных лиц) разрешается только по согласованию с тренером/инструктором, проводящим занятия.

Родители (доверенные лица) ребенка должны быть ознакомлены с правилами поведения в фитнес-клубе при оформлении договора и нести полную ответственность за соблюдение ребенком указанных правил.

9.1. Организация и проведение занятий и тренингов для детей и подростков
Организация и проведение занятий и тренингов для детей и подростков могут предусматривать: - персональные занятия с тренером/инструктором в тренажерных залах (для детей от 10 лет); 4 ГОСТ Р 57138—2016 - самостоятельные занятия в тренажерном зале (только для подростков старше 16 лет): - персональные занятия с тренером/инструктором в залах групповых программ: - групповые занятия по расписанию в залах групповых программ; - совместные занятия с родителями по расписанию для детей младшего возраста в детской игровой комнате, в зале групповых программ, в бассейне; - групповые занятия по расписанию на открытом воздухе: - персональные занятия на открытом воздухе; - групповые занятия по расписанию в детской игровой комнате; - персональные занятия в детской игровой комнате.

9.2. Дети имеют право использовать тренировочные зоны и посещать занятия в Клубе согласно возрасту и расписанию детских занятий (при отсутствии медицинских противопоказаний и заболеваний);

9.3. Родители/Сопровождающие лица не должны оставлять детей на территории Клуба без присмотра, за исключением нахождения ребенка в мужской/женской раздевалке, на групповом занятии, соответствующем возрасту ребенка или на персональной тренировке.

9.4. Дети, находясь на территории Клуба, должны соблюдать общие установленные правила посещения Клуба (разделы 1-8 настоящих Правил).

9.5. Перед началом занятий в Клубе рекомендуем пройти консультацию у Вашего педиатра для предупреждения нанесения вреда здоровью и развитию Ребенка с учетом возможных противопоказаний.

9.6. Дети и Юниоры при посещении Клуба должны быть здоровы. Во избежание распространения инфицирования просим Вас оставить ребенка дома в следующих случаях:

если у ребенка насморк, кашель, больное горло или другое инфекционное заболевание;

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

если у ребенка повышенная температура;

если у ребенка высыпания.

9.7. Инструктор может не допустить на занятие ребенка, имеющего вышеперечисленные симптомы.

9.8. Посещение комплекса саун детьми до 16 лет возможно только под присмотром родителей/тренера.