

## **Общие положения**

1. Настоящие Правила посещения фитнес клуба АТЛАНТ разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Правила посещения клуба размещены на рецепции на информационном стенде.
2. Правила регулируют отношения между Клиентом клуба и Администрацией.
3. Клиенты фитнес клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.
4. Приобретение услуг клуба является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.
5. Цель настоящих правил – установление четких и доверительных отношений между Клиентом клуба и Администрацией фитнес клуба.
6. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Клиентом положений настоящих правил администрация фитнес клуба вправе отказать такому клиенту в посещении фитнес клуба.

## **Режим работы фитнес клуба**

1. Фитнес клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.
2. Режим работы клуба: с 9:00 до 21:00 ежедневно, перерыв с 14.00 до 15.00. Вход в клуб прекращается за 45 мин до времени окончания работы клуба.
3. Фитнес клуб имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы клуба размещается на рецепции, информационных стендах клуба, сайте сети.
4. Количество технических перерывов в работе фитнес клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.

## **Условия предоставления услуг**

1. Вход в фитнес клуб осуществляется только при предъявлении абонемента или фактической оплаты.
2. Абонемент является собственностью гостя и может быть передан другому лицу без переоформления договора. В случае утери абонемента, неиспользованные посещения не возмещаются.
3. Если с Клиентом во время посещения находится ребенок, то клиент обязан самостоятельно обеспечить за ним полный надзор. Дети до 14 лет не допускаются в тренажерный зал без сопровождения родителей или лиц, ими уполномоченных.
4. В целях соблюдения правил общей гигиены, убедительная просьба при входе в клуб надевать на уличную обувь бахилы.
5. Находиться в верхней одежде разрешается только в зоне рецепции, в раздевалках. Администрация клуба вправе не допустить Клиента в клуб на тренировку в уличной одежде и обуви. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях клуба.
6. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программ и т.д.), переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках.

Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы фитнес клуба.

7. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.
8. Запрещается проносить в тренировочные залы сумки.
9. Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни.
10. Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару из-под напитков.
11. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в фитнес клубе может осуществляться видеонаблюдения, видео, фотосъемка.
12. Посещая клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафчики в раздевалке. Администрация фитнес клуба не несет ответственности за утрату имущества клиентов, гостей и посетителей клуба на всей территории фитнес клуба, включая раздевалки и душевые. Для хранения вещей необходимо использовать шкафчик личного пользования.
13. За порчу оборудования и имущества фитнес клуба клиент несет персональную ответственность. В этом случае клиент обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа клиента от возмещения убытков администрация вправе приостановить допуск клиента к занятиям до полного возмещения убытков. При этом срок действия договора не приостанавливается.
14. Запрещено выносить оборудование и имущество фитнес клуба за его пределы.
15. После окончания пребывания в фитнес клубе клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик, сдать от него ключ, а также полотенце на рецепцию.
16. По истечении срока действия договора, обязанности фитнес клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считается выполненным, услуги считаются оказанными.

#### **Правила пользования раздевалками**

1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.
2. Ключ от шкафчика выдается на рецепции.
3. В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с прейскурантом.
4. В раздевалке не разрешается:
  - оставлять свои вещи вне шкафчика;
  - оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
  - оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.
5. По окончании рабочего времени, согласно режиму работы фитнес клуба, все шкафчики в раздевалках открываются.
6. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации фитнес клуба. Все найденные на территории клуба вещи хранятся в клубе в течение 1 месяца.

В случае если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации.

7. При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

#### **Правила пользования душевыми**

1. Душевые раздевалок фитнес клуба предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.
2. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте вежливы.
3. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.
4. В душевых не разрешается:
  - окрашивание волос;
  - пользоваться бритвенными принадлежностями;
  - проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
  - мытье обуви и стирка вещей.

#### **Правила посещения групповых занятий**

1. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки.
2. В случае отсутствия у клиента уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор фитнес клуба вправе не допустить его к занятиям.
3. Занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи. Количество занимающихся в группе ограничено. Записывайтесь заранее. Запись ведется в день проведения занятий.
4. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего до занятия.
5. После групповых занятий все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.

#### **Правила посещения тренажёрного зала**

1. **Посещение тренажерного зала без предварительного инструктажа по технике безопасности инструктором тренажерного зала запрещено.**
2. **Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, обращайтесь к дежурному инструктору тренажёрного зала.**
3. **Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.**
4. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.
5. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
6. В тренажёрном зале не разрешается:
  - заниматься с обнаженным торсом;
  - передвигать тренажёры;
  - поднимать штангу без использования замков;

- бросать штангу на пол;
- бросать гантели и ударять их одна о другую.
- 7. В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 14 лет. (Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 14 лет).
- 8. Дети до 14 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в сопровождении персонального тренера.

#### **Правила проведения и посещения персональных тренировок**

1. Персональная тренировка может проводиться только персональным тренером фитнес клуба.
2. Оплата за услуги персонального тренинга производится только на рецепции клуба, и считаются действительной только при наличии чека.
3. Длительность персональной тренировки может составлять от 30 до 90 минут.
4. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.
5. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается.
6. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера и при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.
7. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 24 часа до её начала.
8. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок персонального тренера и администратора рецепции фитнес клуба.
9. В случае пропуска, персональной тренировки, не своевременной отмены или переноса, не использованная тренировка считается использованной. Пропущенные персональные тренировки не компенсируются, оплата за них не возвращается.
10. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.

#### **Права и обязанности клиента**

1. До начала посещения фитнес клуба клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности в двигательной активности и физическим нагрузкам.
2. При заключении договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес клуб вместе с ним.
3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения фитнес клуба.
4. Клиент фитнес клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок общепринятые норм поведения, вести себя уважительно по

отношению к другим клиентам, обслуживаемому персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других клиентов клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация фитнес клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в фитнес клубе), вывода за пределы фитнес клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

5. Клиент фитнес клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении клуба личное полотенце и пользоваться им во время занятий.
6. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено осуществлять кино, видео, фотосъемку на всей территории фитнес клуба без письменного разрешения администрации клуба.
7. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой клуба.
8. Не разрешается использовать во время занятий в клубе парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой клуба.
9. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории фитнес клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы.
10. Все помещения фитнес клуба являются зонами свободными от курения. Клиенту клуба запрещено приносить в клуб продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории фитнес клуба. Клиенту клуба запрещено находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
11. Посещать фитнес клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы клуба или вывоза сотрудников правоохранительных органов.
12. Клиенту запрещается приносить в фитнес клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
13. Клиенту запрещается приносить в фитнес клуб взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
14. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
15. Клиенту запрещается распространять на территории фитнес клуба любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.
16. Клиенту фитнес клуба запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.

17. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес клуба и оказываемых им услугах.
18. Клиент клуба согласен получать от администрации фитнес клуба информацию.
19. Клиент вправе направлять в администрацию фитнес клуба свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

#### **Фитнес клуб обязуется**

1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.
3. Своевременно информировать клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте или рецепции клуба.
4. Предоставлять клиентам шкафчик для переодевания.

#### **Фитнес клуб вправе**

1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем клиенты фитнес клуба извещаются заблаговременно путем размещения информации на рецепции клуба или официальном сайте сети.
2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в клуб.
3. Изменять режим работы клуба в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в фитнес клубе спортивных мероприятий.
4. Изменять расписание групповых занятий заявленного в расписании.
5. Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.
6. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнения.
7. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.
8. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно оздоровительных услуг любому лицу без объяснения причин.
9. Администрация фитнес клуба вправе уведомлять клиента:
  - о проводимых в фитнес клубе или сети фитнес клубов рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
  - о новых, оказываемых в фитнес клубе или сети фитнес клубов, физкультурно-оздоровительных услугах,
  - о предложении продлить договор на новый срок. Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, смс сообщениями, по телефону.
10. Администрация фитнес клуба имеет право дополнять и изменять настоящие правила. Новые правила вступают в силу для клиентов клуба, с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на рецепции клуба.

11. Фитнес клуб не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
  - При нарушении клиентов правил посещения конкретных территорий клуба;
  - Если клиент клуба тренируется самостоятельно;
  - Если клиент клуба не выполнил требования вводных инструктажей;
  - За травмы, полученные вне территории клуба;
  - За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц;
  - За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба;
  - Если травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения.
12. В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности фитнес клуба допускается введение новых пунктов правил.
13. Настоящие правила вступают в силу для клиентов клуба с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции клуба.

#### **Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале**

1. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
2. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.
3. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.
4. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.
5. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.
6. Запрещается бросать свободные веса, превышающий 30 кг. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах, которые необходимо согласовывать с дежурным администратором.
7. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни.
8. Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в спортивном клубе.
9. Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.
10. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви.
11. Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.