Правила посещения спортивно-оздоровительного досугового Центра

«Радость»

 FitАтом

1.Общие положения

1.1.Настоящие правила посещения СОДЦ «Радость» FitАтом разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Правила посещения Центра размещены на информационном стенде.

1.2.Правила регулируют отношения между Клиентом Центра и Администрацией.

 1.3.Клиенты СОДЦ «Радость» FitАтом обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.

1.4.Приобретение услуг Центра является подтверждением согласия посетителя с правилами посещения и их соблюдением.

1.5.Цель настоящих правил – установление четких и доверительных отношений между Клиентом центра и Администрацией центра.

1.6.В случае неоднократного (два и более раза) нарушения Клиентом положений настоящих правил Администрация центра вправе отказать такому клиенту в дальнейшем посещении центра.

 2.Режим работы центра

2.1.Центр открыт для посещения ежедневно в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.

2.2.Режим работы клуба: с 07.00 до 23.00, в выходные и праздничные дни с 09.00:21.00. Вход в клуб прекращается за 45 минут до времени окончания работы клуба.

2.3.Центр оставляет за собой право менять часы работы. Информация об изменении работы размещается на рецепции, информационных стендах, сайте Центра.

2.4.Количество технических перерывов в работе Центра и/или отдельных залов, помещений, а так же их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а так же нормами технической эксплуатации.

3. Условия предоставления услуг

3.1.Вход в Центр осуществляется только при предъявлении Клубной карты (абонемента) или при приобретении единоразового абонемента на 1 занятие.

3.2.Клубная карта (абонемент) является собственностью Центра и не может быть продана или передана другому лицу без переоформления договора. Клубная карта (абонемент) переоформляется в Центре в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление (услуга переоформления платная). Допускается однократное переоформление карты (абонемента) на другого человека, в случае невозможности посещения клуба. Клубные карты (абонементы) на персональные тренировки не подлежат переоформлению. В случае утери Клубной карты (абонемента), Клиент должен восстановить ее (услуга платная).

3.3.Клубная карта (абонемент) выдается только после подписания между Клиентом и Центром договора на предоставлении услуг, выбранных Клиентом и оплаты этих услуг в полном объеме.

3.4.Клубная карта (абонемент) является персональной и не может быть передана другими лицами. В случае установления факта передачи клубной карты третьему лицу Администрация Центра вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать.

3.5.Активация Клубной карты (абонемента) происходит при первом посещении Центра, но не позднее 2-х недель с момента покупки.

3.6.Клиентам Центра за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: занятия с тренером, дополнительные групповые занятия, детские секции и т.д. С перечнем дополнительных услуг можно ознакомиться на стойке рецепции Центра.

3.7.Дети до 16 лет не допускаются в тренажерный зал без сопровождения родителей или лиц, ими уполномоченных. Исключением является услуга занятия с тренером до 16 лет. При посещении тренажерного зала несовершеннолетними до 16 лет родители несут за их действия персональную ответственность.

3.8.Дети до 14 лет не допускаются до выхода в зону балкона без сопровождения родителей или лиц, ими уполномоченных.

3.9.Находиться в верхней зимней одежде допускается только в зоне стойки рецепции. Для удобства клиента работает зимний гардероб. Администрация Центра вправе не допускать Клиента до тренировки в уличной обуви. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях клуба.

3.10.Для тренировок (занятий) необходимо переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программ). Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в тренажерной зоне. Запрещается заниматься в сланцах, тапочках, босиком и аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы Центра.

3.11.Переодевание допускается только в зоне раздевалок.

3.12.Запрещается проносить в тренировочные залы крупногабаритные сумки, пакеты и пр.

3.13.Рекомендуется отказаться от жевания на тренировках жевательной резинки - это опасно для жизни.

3.14.В целях обеспечения безопасности, противодействию терроризму, а также сохранности имущества в Центре может осуществляется видеонаблюдение, видео- и фотосъемка.

3.15.Посещая Центр, рекомендуется не оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафчики в раздевалке.

Администрация Центра не несет ответственность за утрату имущества Клиентов, гостей и посетителей на всей территории Центра, включая раздевалки и душевые.

3.16.За порчу оборудования и имущества Центра 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.

3.17.Запрещено выносить оборудование и имущество Центра за его пределы.

3.17.1.На территории Центра запрещено употребление алкоголя, наркотических средств, психотропных препаратов, запрещенных к обороту в РФ веществ, курение и приемы пищи в не предназначенных для этих целей помещениях.

3.18.После окончания пребывания в Центре клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик, сдать от него ключ на рецепцию и в обмен на ключ получить свою клубную карту.

3.19.По истечении срока договора обязанности фитнес клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считается выполненным, услуги считаются оказанными.

4.Правила пользования раздевалками

4.1.Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.

4.2.Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на Клубную карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

4.3.В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с прейскурантом.

4.4.В раздевалке не рекомендуется:

-оставлять свои вещи вне шкафчика

-оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;

-оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

4.5.По окончании работы, согласно режиму работы Центра, все шкафчики в раздевалках открываются.

4.6.Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках изымаются и передаются на ответственное хранение Центра. Все найденные на территории клуба вещи хранятся в клубе в течение 1 месяца. В случае если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации.

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

5. Правила пользования душевыми

5.1.Душевые раздевалок Центра предназначены только для легкого эстетического мытья после занятий.

5.2.В часы наибольшей загруженности душевых рекомендуется соблюдать очередность их посещения.

5.3.Рекомендуется приносить в душевые шампуни и моющие средства в пластиковой таре.

5.4.В душевых не разрешается:

-окрашивание волос

-пользоваться бритвенными принадлежностями

-мытье обуви и стирка вещей.

6.Правила пользования сауной

6.1.Перед заходом в сауну необходимо принять душ, и снять украшения.

6.2.Запрещается заходить в сауну в резиновых тапочках. Оставляйте их при входе.

6.3.Используйте полотенца и стелите их на скамью.

6.4.Во время нахождения в сауне закрывайте слизистые части тела.

6.5.Избегайте соприкосновения с поверхностью каменки - это вызывает сильные ожоги.

6.6.В сауне не разрешается:

-поливать водой, эфирными маслами нагревательные элементы сауны, так как это может послужить причиной выхода сауны из строя;

- использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования.

- сушить белье, полотенца

### 7.Правила работы залов(танцевальный зал групповых программ, зал единоборств, тренажерный зал) и проведения групповых занятий.

7.1.Танцевальный зал групповых программ, зал единоборств, предназначены для проведения общих тренировок как групповых, так и индивидуальных, по различным направлениям.

7.2.Групповые занятия проводятся по расписанию.Администрация Центра имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора. Расписание групповых занятий находится на рецепции и информационных стендах Центра, сайте в интернете.

 7.3.Во время проведения мероприятий Центра, зона, предназначенная для тренировок и групповых занятий, может быть ограничена. Информация о таких ограничениях заблаговременно размещается на рецепции, сайте в интернете.

7.4.Администрация Центра оставляет за собой право в одностороннем порядке менять инструктора групповых программ, заявленного в расписании, в случае их болезни, отпуска или увольнения.

7.5.Самостоятельные тренировки в танцевальном зале групповых занятий могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании.

7.6. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.

7.7. Клиент обязуется вести себя в соответствии с правилами общественного порядка, не опаздывать на занятия, не нарушать личные и имущественные права других посетителей.

7.8. Клиент обязан посещать помещения для тренировок в спортивной/танцевальной обуви и одежд. Во время тренировок верхняя часть туловища должна быть закрыта.

### 8. Правила посещения групповых занятий

###

8.1.Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки.

8.2.В случае отсутствия у клиента уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор Центра вправе не допустить его к занятиям.

8.3.В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего до занятия.

8.4.После групповых занятий все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.

### 9. Правила посещения тренажёрного зала

9.1.Перед началом занятий Клиент обязан ознакомиться с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.

9.2.Посещение тренажерного зала без предварительного инструктажа по технике безопасности инструктором тренажерного зала запрещено.

9.3.Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, Клиент обязан обратиться к дежурному инструктору тренажёрного зала.

9.4.Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.

9.5.Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.

9.6.Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся,

9.7.При посещении тренажерного зала Клиент обязан соблюдать личную гигиену. Рекомедуется носить с собой полотенце.

9.8.После работы со свободными весами, Клиент обязан убрать блины с тренажера, на котором он делал упражнение, ставить гантели на гантельную стойку.

9.9.Клиент обязан соблюдать внимание и осторожность при выполнении упражнений возле зеркал и рассчитывать расстояние от стеклянных и зеркальных поверхностей.

9.10.В тренажёрном зале запрещено:

- заниматься с обнаженным торсом;

- самостоятельно передвигать тренажёры;

- поднимать штангу без использования замков;

- бросать штангу, гантели, грифы и блины ;

9.8.В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет. (Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 16 лет).

9.9.Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в рамках секции или в сопровождении персонального тренера.

### 10.Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

10.1.Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.

10.2. Пользование кардиооборудованием и спортивным оборудованием в основе грузоблоков разрешается только после вводного инструктажа по работе и основным функциям данного оборудования.

10.3. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.

10.4.При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.

10.5.Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.

10.6.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.

10.7.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 тренером.

10.8.Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.

10.9.Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку и занимающихся во время особо опасных упражнений.

10.10.Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в спортивном клубе.

10.11.Рекомендуется не входить в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.

10.12. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви и спортивной одежде.

10.13. Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.

### 11. Правила проведения и посещения персональных тренировок

11.1.Оплата за услуги персонального тренинга производится только на рецепции клуба, и считаются действительной только при наличии чека.

11.2. Длительность персональной тренировки может составлять от 30 до 90 минут.

11.3. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.

11.4. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается.

11.5. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера и при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.

11.6. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 2 часа до её начала.

11.7. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок персонального тренера и администратора рецепции Центра.

11.8. Администрация Центра оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.

### 12. Права и обязанности клиента

12.1.До начала посещения фитнес клуба клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности в двигательной активности и физическим нагрузкам.

12.2. При заключении договора о представлении физкультурно-оздоровительных услуг клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес клуб вместе с ним.

12.2.1 В случае наличия у Клиента серьезных медицинских противопоказаний и хронических заболеваний, администрация Центра вправе потребовать от клиента справку от врача об отсутствии противопоказаний для физических нагрузок для занятия в Центре.

12.3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения Центра.

12.4. Клиент Центра обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок общепринятые норм поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему 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 Центра вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Центре), вывода за пределы Центра или вызова сотрудников правоохранительных органов.

12.5. Клиент Центра обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении клуба личное полотенце и пользоваться им во время занятий.

12.6. Клиенту Центра, гостям, посетителям рекомендуется уведомлять об осуществлении кино, видео, фотосъемки на всей территории Центра.

12.7. Клиенту Центра, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой клуба.

12.8. Не рекомендуется использовать во время занятий в клубе парфюмерию с резким запахом.

12.8.1 В помещениях Центра запрещается проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой клуба, ставить самостоятельную хореографию.

12.9. Клиенту Центра, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории фитнес клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы.

12.10. Все помещения Центра являются зонами свободными от курения. Клиенту клуба запрещено приносить в клуб а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, на территории Центра. Клиенту клуба запрещено находится в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

12.11. 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.

12.12. Клиенту запрещается приносить в Центр любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.

12.13. Клиенту запрещается приносить в Центр взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

12.14. Клиенту запрещается входить в зал танцевальных групповых занятий во время проведения занятий, согласно установленному расписанию.

12.15. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

12.16. Клиенту запрещается распространять на территории Центра любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.

12.17.Клиенту Центра запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.

12.18. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе Центра и оказываемых им услугах.

12.19.Клиент вправе направлять в администрацию фитнес клуба свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

### 13.Центр обязуется:

13.1.Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.

13.2.Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.

13.3. Своевременно информировать клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте или рецепции клуба.

13.4. Предоставлять клиентам шкафчик для переодевания.

### 14.Центр вправе:

14.1.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.

14.2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в клуб.

14.3.Изменять режим работы Центра в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в Центре спортивных мероприятий.

14.4. Изменять расписание групповых занятий заявленного в расписании.

14.5. Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.

14.6. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнении.

14.7. Администрация Центра оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.

14.8.Администрация Центра оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно оздоровительных услуг любому лицу без объяснения причин.

14.9.Администрация Центра вправе отказать в допуске в клубе клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг более 10 дней.

14.10.Администрация Центра вправе уведомлять клиента:

-о проводимых в Центре 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.

 14.11.Администрация Центра 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.

 14.12. Центр не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

при нарушении клиентов правил посещения конкретных территорий Центра

- если клиент Центра тренируется самостоятельно,

- если клиент Центра не выполнил требования вводных инструктажей,

- за травмы, полученные вне территории Центра,

- за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц,

- за травмы, полученные по вине самого клиента Центра на территории Центра,

- если травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения.

 14.13. В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности Центра допускается введение новых пунктов  правил.

 14.14. Настоящие правила вступают в силу для клиентов клуба с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции Центра.