

# Правила фитнес-клуба «МАЯК»

## Членство

Ваше Членство является персональным (индивидуальным) и дает право в течение срока действия Договора на неограниченное посещение Клуба «МАЯК» в рамках условий Договора.

## Оформление Членства

Членство в Клубе оформляется путем заключения Договора о возможности посещения Клиентом фитнес-клуба за соответствующую стоимость.

Оплата Членства производится в кассе Клуба в рублях. Форма оплаты: наличный или безналичный расчет (кредитные карты, банковский перевод). Возможна покупка членства в рассрочку путем предоплаты 50% от стоимости Членства с доплатой оставшейся суммы в течение 30 дней с момента внесения предоплаты.

**Внимание!** Если доплата не вносится в указанные сроки, допуск Клиента в клуб прекращается до внесения доплаты, при этом срок просрочки платежа учитывается за срок действия Членства.

## Клубная Карта «МАЯК»

После приобретения Членства (оформление Договора, оплата) Клиенту клуба выдается Клубная Карта «МАЯК», которая является пропуском в Клуб «МАЯК» находящийся по адресу: Головинское шоссе, д. 10Б.

При первом посещении Клуба необходимо сфотографироваться на рецепции. В случае отказа от фотографирования, Клиент обязуется при каждом посещении предъявлять администраторам рецепции удостоверяющий личность документ (паспорт, водительское удостоверение).

Клиент Клуба **не имеет права передавать свою Клубную Карту другому лицу**. В случае если это произошло, руководство Клуба имеет право аннулировать контракт.

**Клиент Клуба посещает Клуб в строго регламентированном видом карты время, в случае регистрации выхода из клуба на рецепции после 17.00 (Дневное Членство) Клиент оплачивает 50% от стоимости гостевого визита (согласно прейскуранту).**

Покидая Клуб, Клиент Клуба обязан сдать всё имущество, выданное во временное пользование Клубом, освободить шкаф, сдать ключ на рецепцию и получить Клубную Карту.

## Гость Клиента Клуба

Посетить Клуб по гостевому визиту возможно исключительно по приглашению Клиента Клуба. При этом Клиент Клуба подтверждает принятие на себя полной ответственности (моральной, материальной – порча имущества) перед Клубом за действия приглашенного им Гостя и обязуется разъяснить Гостю данные Правила пребывания в Клубе.

Без приглашения в приобретении Гостевого визита будет отказано.

Если приглашенный человек окажется бывшим Клиентом Клуба «МАЯК», с которым Договор был расторгнут по причине нарушения данных Правил, в приобретении гостевого визита будет отказано.

Гость обязан предъявить документы, удостоверяющие личность и оплатить гостевой визит, согласно прейскуранту.

**При приглашении в качестве Гостя ребенка**, при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность ребенка (свидетельство о рождении, загранпаспорт) и документ, дающий право сопровождать ребенка (паспорт, в который вписан ребенок, нотариально заверенная доверенность от родителей).

**Клиент, пригласивший в Клуб ребенка, принимает на себя полную ответственность за его безопасность.**

## Приостановление Членства (заморозка)

Клиент Клуба по письменному заявлению может временно приостановить Членство в Клубе (если данная опция предусмотрена контрактом) в порядке и на сроки, указанные в Договоре. Минимальный срок заморозки – 7 (семь) дней.

Если Клиент посетил Клуб до истечения срока действующей заморозки – Членство активируется, оставшийся срок заморозки не спишется.

Если Клиент не посетил Клуб после истечения заморозки – Членство активируется независимо от даты последующего визита Клиента в Клуб.

В случае недостаточности срока заморозки или её отсутствия, Клиент Клуба может приобрести данную опцию за дополнительную плату, согласно прейскуранту, в отделе продаж.

### **Переоформление (переуступка) Членства**

Клиент Клуба имеет право единожды переуступить свое Членство другому лицу. За переоформление и переуступку Членства взимается плата по прейскуранту.

Переоформленное (переуступленное) Членство в последующем не может быть переоформлено другому лицу. При переоформлении Членство теряет все включенные в него опции (заморозка, дополнительные бонусы и др.), кроме вводных персональных тренировок.

Переоформление Членства возможно **только при присутствии обладателя переуступаемого Членства, сдаче в отдел продаж оригинала Договора и Клубной карты, при этом остаток срока действия Членства не должен содержать менее одного месяца**, в противном случае Членство переоформлено быть не может.

Подарочное Членство или Членство, выписанное по бартерному соглашению, не имеет опции «заморозка» и переоформлено быть не может. Членство, купленное по предоплате (неполное внесение денежных средств) до внесения остатка денежных средств переоформлено быть не может.

### **Правила расторжения Членства**

**Клуб вправе отказать Клиенту в продаже или продлении Договора без объяснения причин.**

Клуб в праве в одностороннем порядке прекратить предоставление услуг Клиенту. В этом случае Клуб уведомляет Клиента о намерениях и обязуется в течение 10 (десяти) рабочих дней с момента уведомления вернуть Клиенту полученную от него стоимость за вычетом стоимости фактически использованных услуг Членства, а также всех расходов, которые понес Клуб на момент расторжения контракта. При этом за стоимость одного дня, использованного Клиентом членства любой длительности, принимается стоимость одного дня из наиболее краткосрочного членства по прейскуранту (1 (один) месяц).

Если Клиент по каким-либо причинам решит расторгнуть контракт до истечения срока действия, он обязан в письменной форме уведомить Клуб. В этом случае Клуб обязуется в течение 10 (десяти) рабочих дней со дня получения уведомления от Клиента вернуть Клиенту полученную от него стоимость комплекса услуг за вычетом стоимости фактически использованных услуг членства, а также всех расходов, которые понес Клуб на момент расторжения контракта. При этом за стоимость одного дня, использованного Клиентом членства любой длительности, принимается стоимость одного дня из наиболее краткосрочного членства по прейскуранту (1 (один) месяц).

В расчет денежных средств, подлежащих возврату при досрочном расторжении, в срок фактически предоставленных Клиенту услуг (использованное членство) включается срок приостановления членства (заморозки членства).

В случае утери Клубной Карты, ключа, номерка от гардероба, полотенца, халата с Клиента взимается стоимость утерянной вещи, согласно прейскуранту, как возмещение за **потерю имущества, принадлежащего Клубу и переданного Клиенту во временное пользование**. Размер материальной компенсации за порчу иного имущества Клуба устанавливается комиссией по каждому случаю отдельно в зависимости от причиненного ущерба.

### **Ваше пребывание в Клубе**

Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Клиентов Клуба. Разрабатывая индивидуальные программы занятий, Клуб руководствуется тем, что Клиент Клуба не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье.

### **Допуск в Клуб**

При посещении Клуба Клиент обязан предъявить свою Клубную карту и отметиться на рецепции Клуба.

Клубная Карта является собственностью Клуба. В случае её утери, по письменному заявлению Клиента будет изготовлена новая. За утерю Клубной карты взимается плата, согласно прейскуранту.

Без Клубной Карты (регистрация посещения вручную) Клиент может посетить Клуб **не более трех раз** за весь период срока действия Договора, предъявив удостоверение личности. В последующем Клиент обязан оформить дубликат Клубной карты в отделе продаж.

В случае если Клубная карта еще не изготовлена, Клиент должен предъявить Договор о приобретении Членства и паспорт.

В случае возникновения финансовой или иной задолженности у Клиента Клуба, Клуб вправе ограничить допуск до момента полного погашения задолженности.

**В Клубе ведется видеонаблюдение.**

### **Этикет в Клубе**

Посещая клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте на время пребывания в Клубе шкафы в раздевалках. Категорически запрещается оставлять в них вещи на длительное хранение и покидать Клуб, в случае нарушения – взимается плата за суточную аренду шкафа в раздевалке, согласно прейскуранту.

**На территории Клуба предусмотрены арендные шкафы**, в которых Клиент Клуба может временно хранить свои вещи. Для аренды шкафа на рецепции Клуба необходимо оформить Договор аренды и оплатить пользование в кассе. Клиент обязуется не хранить в арендном шкафу вещи и предметы, представляющие опасность для других Клиентов Клуба, а также имеющие сильный запах, излучение. Категорически запрещено хранить в арендных шкафах продукты питания. В противном случае администрация Клуба оставляет за собой право вскрыть арендный шкаф, предварительно уведомив Клиента Клуба о намерениях, и утилизировать вещи.

**Для хранения ценностей на рецепции Клуба предусмотрены сейфы, пользование которыми включено в стоимость Членства.**

Ключи от шкафов в раздевалках выдаются в обмен на Клубную карту на рецепции Клуба.

При входе в Клуб необходимо переобувать грязную уличную обувь (когда это необходимо по погодным условиям) или надевать бахилы. Рекомендуем оставлять верхнюю одежду в гардеробе.

В душевых и других зонах Клуба категорически запрещается проводить процедуры интимной гигиены (удаление волос, ногтей, пилинг). Категорически запрещено выходить в тренировочные зоны, холл, салон красоты в полотенцах или купальных костюмах. **Возникновение данного нарушения может послужить основанием для расторжения Контракта по причине доставления неудобств другим Клиентам Клуба.**

#### **Форма для занятий**

Одежда должна относиться к категории «Спортивная форма», быть непрозрачной и закрытой – категорически запрещено тренироваться с обнаженными участками тела. Клуб просит выполнять требование к чистоте используемой одежды и отсутствию неприятного запаха.

Обувь должна относиться к категории «Спортивная обувь». Для тренировок в Клубе необходимо иметь кроссовки или кеды. Для занятий в залах боевых искусств – борцовки, чешки (спортивная обувь с мягкой подошвой). Запрещается тренироваться босиком, в сланцах, тапочках.

Купальные костюмы и обувь должны относиться к категории «Одежда и обувь для спортивных бассейнов». Категорически запрещено выходить в зоны бассейна в нижнем белье, пляжных купальниках, босиком, без плавательных шапочек.

Длинные волосы при посещении любых тренировочных зон Клуба должны быть туго собраны.

Перед посещением тренировок просим не использовать парфюм.

Мобильные телефоны просим устанавливать на бесшумный режим.

**Данные пункты разработаны и внесены в Клубные Правила исключительно на основании жалоб, поступающих от Клиентов Клуба, которым поведение других Клиентов делает дискомфортным пребывание в Клубе.**

**Членство в Клубе дает право посещения:**

- Тренажерного зала,
- Кардио зоны,
- Бассейна,
- 2 залов групповых программ,
- Русская баня
- Зона CROSSFIT
- Зона единоборств

**В Членство включены следующие Дополнительные опции (услуги):**

#### **Персональный Фитнес Консультант:**

В течение всего срока действия Вашего Членства, специалист по фитнес направлениям будет консультировать Вас по подбору тренировочных программ, новинкам и изменениям в клубе, сезонным и бонусным предложениям, а также запишет на все тренировки, включенные в стоимость Вашего Членства (перечень ниже).

#### **Фитнес-тестирование (кроме детских и юниорских членств)**

Тестирование включает силовые и кардиотесты, тесты на гибкость и калиперометрию (определение жирового компонента). Вы сможете узнать свой фитнес-уровень, резервные возможности и получить полезные рекомендации, в т.ч. по частоте и продолжительности тренировок. Перед прохождением услуги Клиент обязан зарегистрировать ее на рецепции Клуба.

#### **Вводная персональная тренировка в тренажерном зале**

Инструктор ознакомит Вас с тренажерным залом, с оборудованием, основными правилами пользования тренажерами и техникой безопасности при работе на них. Программа тренировок после вводной

персональной тренировки НЕ составляется. Перед прохождением услуги Клиент обязан зарегистрировать ее на рецепции Клуба.

### **Вводная персональная тренировка в бассейне**

Инструктор бортика покажет Вам оборудование для плавания, расскажет о его предназначении, объяснит правила техники безопасности в зоне бассейна. Расскажет о преимуществах занятий плаванием и способностях организма, которые Вы сможете развить, тренируясь в бассейне. Перед прохождением услуги Клиент обязан зарегистрировать ее на рецепции Клуба.

### **Вводная персональная функциональная тренировка**

Функциональным тренингом называют тренировку определенных качеств (скорости, силы, гибкости и пр.) при помощи упражнений, которые основаны на естественных движениях человека. Перед прохождением услуги Клиент обязан зарегистрировать ее на рецепции Клуба.

Клуба, познакомит со специальным оборудованием. Перед прохождением услуги Клиент обязан зарегистрировать ее на рецепции Клуба.

## **Тренировочные зоны Клуба**

### **Групповые занятия (функциональный тренинг, боевые искусства, детский фитнес)**

Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено (по сезонам или в праздничные дни). Находясь на занятиях, Вам необходимо соблюдать Правила Техники Безопасности (см. ниже). Клиент самостоятельно определяет для себя интенсивность и уровень нагрузки данных занятий. Клиент не имеет права самостоятельно пользоваться зонами для групповых занятий, использовать спортивное и музыкальное оборудование. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

### **Бассейн**

Находясь на территории бассейна, необходимо соблюдать правила Техники Безопасности (см. ниже). Если Вы не умеете плавать – обратитесь к инструктору для получения спасательного жилета.

Использование бассейна может быть ограничено (технические перерывы для проведения необходимых технических, профилактических работ).

Категорически запрещено находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви, приносить с собой еду, напитки (исключение - вода в пластиковой посуде), пользоваться скрабами, кремами и др. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена. Во время проведения занятий по аква-аэробике зона для плавания может быть ограничена. В случае проведения для Вас персонального занятия, Вы не можете претендовать на индивидуальное использование плавательной дорожки.

### **Персональная тренировка**

Персональные тренировки относятся к категории Дополнительных Услуг и оплачиваются отдельно в кассе Клуба по прейскуранту. Стоимость персональной тренировки зависит от фитнес направленности и от категории тренера.

Категории тренерам присваиваются на основании совокупности следующих показателей: образование, тренерский стаж, личные достижения, результаты Клиентов, стаж работы в конкретном Клубе, востребованность.

Персональные тренировки могут приобретаться разово и блоками. Для этого на рецепции Клуба необходимо заключить Договор на приобретение Дополнительных услуг Клуба. Стоимость персональной тренировки, иных дополнительных услуг, а также их содержание и длительность может быть изменена по усмотрению администрации Клуба. Оплата тренировки производится исключительно в кассу Клуба.

Предоставление услуг в долг не предусмотрено. За тренировки, оплаченные непосредственно тренеру, Администрация Клуба ответственности не несет. Каждую тренировку перед посещением необходимо регистрировать на рецепции Клуба.

Клиенты Клуба могут пользоваться только услугами инструкторов Клуба. **Проведение персональных тренировок другими Клиентами Клуба является грубым нарушением и решается путем расторжения договора с Клиентом, проводившим тренировку.**

**Внимание!** Тренеры фитнес клуба не являются медицинскими работниками и не имеют права назначать медицинские препараты, проводить мануальную терапию и другие виды медицинских услуг.

### **Детский фитнес**

Детское Членство - от 3 до 8 лет (включительно).

Юниорское Членство - от 9 до 14 лет (включительно).

### **В Детское Членство включено:**

- посещение детской игровой (не более полутора часов одновременно)
- посещение занятий фитнесом по расписанию (в залах групповых программ и боевых искусств, согласно возрастной группе),
- посещение занятий творчеством по расписанию (в игровой комнате),
- посещение бассейна в сопровождении родителя (представителя ребенка) или персонального тренера, с применением средств индивидуальной безопасности – спасательного жилета (предоставляется инструктором бортика).
- посещение клубных мероприятий (детские праздники),
- вводная персональная тренировка по фитнесу (функциональный тренинг, боевые искусства на выбор).

### **В Юниорское Членство включено:**

- посещение занятий фитнесом по расписанию (в залах групповых программ и боевых искусств, согласно возрастной группе),
- посещение саун, бассейна в сопровождении родителя (представителя ребенка) или персонального тренера, с применением средств индивидуальной безопасности – спасательного жилета (предоставляется инструктором бортика).
- посещение клубных мероприятий (детские праздники),
- вводная персональная тренировка в тренажерном зале,
- вводная персональная тренировка в бассейне,
- вводная персональная тренировка по боевым искусствам;
- вводная персональная тренировка по функциональному тренингу;

### **Правила посещения детской игровой комнаты**

В Клубе работает детская игровая комната для детей от 3 до 8 лет (включительно).

Прежде, чем оставить ребенка в детской комнате, Вы должны подтвердить основание для представления интересов ребенка в Клубе (паспорт, в который вписан ребенок) или доверенность от родителей (заверенная нотариально).

Независимо от того, имеет ли Ваш ребенок Членство в Клубе или нет, Вы можете оставить его на полтора часа с воспитателем и тренироваться. Время пребывания ребенка в детской комнате НЕ зависит от количества родителей и других родственников, являющихся Клиентами Клуба.

При этом Вы можете оставить в детской комнате любое количество детей, если являетесь их родителем или законным представителем. Дополнительное время (не более одного часа) оплачивается отдельно, согласно прейскуранту (если ребенок не является Клиентом Клуба). Детская комната не является местом организованного долгосрочного пребывания ребенка (отсутствия питания, воды, места для отдыха детей), в связи с этим **категорически запрещено оставлять ребенка более, чем на три часа одновременно.**

В гардеробе Клуба необходимо переодеть и переобуть ребенка. Головные уборы, очки, хрупкие и острые предметы, заколки и значки необходимо оставить у родителей. Дети старше 5 лет должны переодеваться в раздевалках, согласно полу ребенка. Дети до 5 лет могут переодеться в детской раздевалке общего пользования, организованной по принципу раздевалок дошкольных учреждений.

Воспитатель регистрирует ребенка в журнале пребывания, в который вносится ФИО родителя (представителя ребенка) и контактный телефон. Родитель (представитель ребенка) обязуется не покидать клуб пока ребенок находится в игровой комнате и своевременно отвечать на звонок воспитателя. Забрать ребенка может только тот родитель (представитель ребенка), который его оставил. Если за ребенком планирует прийти другой родитель (представитель), предупредите об этом воспитателя.

Родители, оставляющие ребенка в игровой комнате, гарантируют отсутствие у него аллергических и инфекционных заболеваний. Воспитатель игровой комнаты оставляет за собой право не принимать ребенка с явными признаками простудных или инфекционных заболеваний.

Ребенку запрещено приносить с собой в детскую игровую комнату продукты питания, сладости (мороженое, жевательную резинку, леденцы и т.д.). Перед посещением детской игровой необходимо сводить ребенка в туалет.

При неадекватном (агрессивном по отношению к другим детям) поведении ребенка родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка из игровой комнаты.

Решение о приеме детей до 3 лет принимает воспитатель, оценивая количество детей, а также другие факторы, влияющие на безопасность детей. **При этом родитель данными Правилами предупрежден, что детская комната не организована для пребывания детей младше трех лет и претензий к Клубу не имеет.**

**Бассейн, сауны и занятия фитнесом дети могут посещать только при наличии у ребенка Клубного Членства.**

#### **Посещение фитнес зон ребенком**

**Тренажерный зал** является зоной повышенной опасности - свободное пребывание в них детей небезопасно, в связи с этим **дети и юниоры туда НЕ допускаются**. Занятия с персональным тренером в зоне ТЗ возможны с 9 лет, самостоятельные занятия с 15 лет.

**Бассейн** является зоной повышенной опасности - дети и юниоры допускаются исключительно в сопровождении родителя или законного представителя.

При этом дети младше 9 лет НЕ допускаются к плаванию БЕЗ СПАСАТЕЛЬНОГО ЖИЛЕТА. Родители (законные представители) ребенка старше 9 лет могут отказаться от использования спасательного жилета, полностью принимая на себя ответственность за жизнь и здоровье ребенка, о чем подписывают соответствующий документ (**журнал отказа от средств безопасности** у дежурного инструктора на бортике).

При посещении ребенком персональной тренировки в бассейне, родитель оставляет свою подпись в журнале передачи ребенка тренеру в начале и в конце тренировки, ребенок передается из рук в руки.

**Групповые занятия** (все виды). Дети с 3 до 8 лет (включительно) собираются и ожидают инструктора в детской игровой комнате. Инструктор принимает детей от родителей, которые оставляют свою подпись в **журнале передачи детей детской комнаты**. Дети от 9 до 14 лет (включительно) ожидают инструктора на рецепции клуба. Если родитель не подписал Соглашения об обеспечении безопасности несовершеннолетнего, он обязан сопровождать ребенка и оставить свою подпись в журнале передачи детей на рецепции клуба.

Лица, сопровождающие детей, не являющиеся Клиентами Клуба, **после передачи ребенка тренеру**, имеют право находиться исключительно в зоне ожидания на рецепции Клуба. Нахождение в раздевалках, фитнес зонах, бассейне категорически запрещено.

Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Клуба.

Сбор детей перед занятием производится в зоне ожидания, переход из одной тренировочной зоны в другую в рамках расписания детских групповых занятий осуществляется в сопровождении инструктора.

Для занятий фитнесом на ребенке должна быть надета удобная, пропускающая воздух спортивная одежда и обувь. Клуб имеет право вносить изменения в расписание детских групповых программ и менять заявленного инструктора. Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.

При нарушении Правил посещения Фитнес Клуба детьми, Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке расторгнуть Договор.

#### **На территории Клуба запрещается**

Куриль, находиться в Клубе в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики или медикаменты, курить табачные или электронные сигареты, носить с собой и хранить любого вида оружие, **приносить пищу и напитки** (кроме воды в пластиковой посуде) в тренировочную зону, бассейн и раздевалки, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

Категорически запрещено во всех зонах Клуба производство любых медицинских манипуляций себе или другим Клиентам (инъекции, вытяжения, массажи и др.) **Возникновение данного нарушения может послужить основанием для расторжения Контракта.**

#### **Фото, видео съемка**

На территории Клуба запрещается проводить фото и видео съемку без предварительного согласования с руководством Клуба. Администрация Клуба вправе остановить фото и видео съемку, если это противоречит Правилам Клуба или мешает другим Клиентам.

#### **Ответственность Клуба**

Клуб не несет ответственности за технические неудобства, связанные с проведением сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. Клуб не несет ответственности, если такой вред причинен в результате противоправных действий третьих лиц, и / (или) если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение Правил пользования тренажерами или другим оборудованием Клуба.

**При нарушении Правил Клуба администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия Вашего контракта и (или) аннулировать его.**

Клуб не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные без присмотра.

#### **Клуб оставляет за собой право**

Не продавать / не продлевать Клубную Карту Клиенту без объяснения причин.

Самостоятельно определять, изменять обязательные Правила поведения в помещениях Клуба, условия предоставления Клубной карты и стоимость услуг, предоставляемых за дополнительную плату.

Требовать от Клиента соблюдение Правил поведения, установленных на территории Клуба. Изменять часы работы Клуба. Изменять расписание занятий.

Временно прекратить полностью или частично предоставление услуг, о чем информировать Клиента, который не вправе требовать выплаты за это компенсации при следующих условиях:

- при проведении профилактических мероприятий по поддержанию оборудования и помещений в надлежащем состоянии на срок не более 90-ста суток в год.
- при проведении плановых и внеплановых работ городскими техническими службами (без ограничения по времени).

#### **Просим внимательно ознакомиться с представленными ниже Правилами Техники Безопасности в фитнес зонах**

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

- ✓ Для тренировок в Тренажерном зале необходимо иметь предназначенную для этого обувь и одежду.
- ✓ Запрещается тренироваться с голым торсом, босиком, в сланцах, другой не предназначенной для занятий спортом обуви.
- ✓ Запрещается тренироваться в тренажерном зале с распущенными волосами.
- ✓ Перед началом тренировочного процесса рекомендуется прохождение фитнес тестирования и вводной персональной тренировки.
- ✓ **Не разрешается самостоятельное посещение тренажерного зала детьми младше 15 лет, (с родителем тоже).** Детям от 9 до 15 лет разрешается посещать тренажерный зал только в сопровождении инструктора тренажерного зала при проведении персональной тренировки.
- ✓ Не пользуйтесь неисправным тренажером. Сообщите о неисправности сотруднику Клуба.
- ✓ Используйте тренажер только по назначению. Не пытайтесь приспособить тренажёр для выполнения других упражнений.
- ✓ Не используйте тренажеры для игр (беговые дорожки, эллипсы, силовые тренажеры)
- ✓ Упражнения с большими весами выполняйте с инструктором.
- ✓ Не снимайте вес полностью с одной стороны штанги.
- ✓ Убедитесь, что замки штанги (сборной гантели) закрыты и закручены.
- ✓ Убедитесь, что Вы взяли одинаковый вес гантелей.
- ✓ Выполняя упражнение, убедитесь, что Вы никому не мешаете и Вам никто не мешает.
- ✓ Не допускайте занятий на полный или пустой желудок, а также, если Вы чувствуете недомогание или имеются раны и травмы.
- ✓ Рекомендуется иметь при себе полотенце, Вы обязаны при необходимости вытирать тренажер после его использования
- ✓ После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Вы несете материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря или другого имущества Клуба.
- ✓ Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов, возможен обрыв тросов.
- ✓ Не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание других Клиентов.
- ✓ При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- ✓ Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- ✓ Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 2х метров от стекла и зеркал.
- ✓ Запрещается ставить на тренажеры бутылки с водой.
- ✓ Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

- ✓ В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- ✓ Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

#### **Запрещено:**

- ✓ Резервировать тренажеры, свободные веса, лавки. Выполнять упражнения следует по очереди.
- ✓ Бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол, что ведет к уменьшению срока использования оборудования, износу пола, повышенному шуму.
- ✓ Передвигать тренажеры с мест, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов.
- ✓ Клуб не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные без присмотра. Для хранения ценностей на рецепции Клуба предусмотрены специальные сейфовые ячейки (пользование входит в стоимость клубной карты).

#### **Правила техники безопасности в Бассейне**

- ✓ На территории бассейна запрещено находиться без купального костюма, шапочки и тапочек для бассейна, инструктор вправе не допустить Вас без соответствующей формы.
- ✓ Дети младше 9 лет допускаются в бассейн исключительно в спасательном жилете, который можно получить у инструктора бортика.
- ✓ Дети старше 9 лет могут посещать бассейн в сопровождении родителя (законного представителя) или персонального тренера при проведении персональной тренировки.
- ✓ Для поддержания санитарных норм и предотвращения развития заболеваний, прежде чем войти в воду бассейна, джакузи необходимо принять душ.
- ✓ Перед посещением бассейна и джакузи не наносите на кожу косметические средства.
- ✓ После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.
- ✓ Следует учесть, что во время проведения групповых занятий или персональных тренировок, зона свободного плавания может быть ограничена.
- ✓ На стойке инструктора имеются спасательные круги.
- ✓ Запрещено бегать, прыгать и совершать другие действия, способные сказаться на Вашей безопасности и безопасности других посетителей бассейна.
- ✓ Запрещено выходить из бассейна через борта бассейна.
- ✓ Нарушать покой отдыхающих громкими разговорами, шумными играми.
- ✓ Пользоваться бассейном, если у Вас открытые раны, травмы, грибковые и другие кожные заболевания;
- ✓ Запрещено приносить на территорию бассейна напитки (кроме воды) и еду.
- ✓ Если Вы привели в бассейн ребенка – обязательно возьмите у инструктора детский спасательный жилет.
- ✓ Запрещено находиться на территории бассейна сопровождающим детей лицам, не являющимся клиентами Клуба. Можно передать ребенка персональному тренеру на входе в бассейн и забрать его там же в указанное тренером время. Во время проведения тренировки ожидать ребенка необходимо в холле клуба.
- ✓ Самостоятельные посещения бассейна ребенком возможны с 15 лет.
- ✓ Свободное плавание в зоне, предназначенной для дайвинга (глубина свыше 2.2 метров), запрещено.

#### **Правила Техники Безопасности в Банном комплексе**

- ✓ Посещать банный комплекс рекомендуется не чаще 2х раз в неделю.
- ✓ Перед заходом в банный комплекс снимите все украшения (цепочки, браслеты, перстни, сережки), а также очки и контактные линзы.
- ✓ Перед посещением банного комплекса необходимо вымыться под душем.
- ✓ После распаривания облейте прохладной водой, примите душ.
- ✓ Будьте внимательны, в банном комплексе можно обжечься паром (при поливании на каменки в русской бане) или о металлические предметы (ограждения).
- ✓ Категорически запрещено лить воду на тэны в финской сауне, возможно возгорание.
- ✓ Все виды бань для санитарных обработок закрываются на технологические перерывы в ночное время

#### **Правила Техники Безопасности в залах групповых программ и боевых искусств**

- ✓ Для посещения залов групповых программ необходимо иметь соответствующий спортивный костюм. Одежда должна быть легкой, удобной и пропускать воздух. Не рекомендуется использовать ароматические средства - Вы можете причинить неудобства другим клиентам.



- ✓ Обувь должна иметь амортизирующую подошву, супинатор и твердый задник (для аэробики), уличная обувь запрещена. Тренировки босиком запрещены (исключение составляют занятия йогой).
- ✓ В зале татами занятия возможны в борцовках, чешках и боксерках.
- ✓ Длинные волосы должны быть собраны.
- ✓ На время тренировки снимайте украшения: бусы, браслеты и т.д.
- ✓ Во время групповых занятий четко следуйте рекомендациям инструктора. Не разрешается использовать собственную хореографию и музыкальное сопровождение и требовать от инструктора смены формата урока, заявленного в расписании.
- ✓ В целях безопасности не ставьте рядом с тренировочным оборудованием посторонние предметы: емкости с водой, ключи, полотенца, сумки и т. п.
- ✓ В зале групповых программ запрещается использование мобильных телефонов и иных средств сотовой связи.
- ✓ Продолжительность фитнес - часа – 55 минут. Некоторые уроков, в силу интенсивности, не могут длиться более 45 мин (указано в расписаниях). Просим Вас приходить на занятия без опозданий.
- ✓ Начинать тренировку без разминки (не менее 10 минут) опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Вас на занятие.
- ✓ На групповых занятиях оборудование можно использовать только под руководством инструктора. После занятия все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
- ✓ Запрещены самостоятельные занятия в залах групповых программ (кроме залов татами и бокса).
- ✓ В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие.