

Правила подлежат применению с «15» марта 2021 г.

Правила Фитнес клуба «re-flex»

1. ВВЕДЕНИЕ

Настоящие правила обязательны для всех Членов клуба и гостей Фитнес клуба «**Re-flex**» (далее Фитнес клуб). Правила не являются исчерпывающими.

Настоящие правила являются неотъемлемым приложением к договору клубного членства на оказание услуг, заключаемым с физическими лицами. Лица, посещающие Фитнес клуб в качестве гостей обязаны соблюдать настоящие правила в период пребывания в Фитнес клубе.

Каждый кто желает присоединиться к клубному членству и получить услуги, обязан внимательно изучить и при согласии впоследствии соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, положения договора публичной оферты на предоставление услуг.

В случае нарушения настоящих правил, правил техники безопасности, условий договора, администрация вправе потребовать от данного Члена клуба воздержаться от нарушений и/или попросить его удалиться с территории Фитнес клуба в зависимости от характера нарушений.

В случае необходимости и для улучшения качества услуг, Фитнес клуб имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять те или иные положения настоящих правил, размещаемых на сайте www.re-flexnsk.ru если это, не затрагивает существенные условия договора и не снижает уровень правовых гарантий Членов клуба, предусмотренных законом.

Действующие правила можно получить на стойке администратора, а также правила клуба размещены на сайте www.re-flexnsk.ru

Фитнес клуб обладает необходимой материально-технической базой, включая:

- приспособленные помещения и специализированное спортивно-оздоровительное оборудование, снаряжение и инвентарь;
- современные информационно-коммуникационные технологии (аудиовизуальные средства, Интернет-ресурсы), включая информационные и рекламные материалы для потребителей услуг;
- квалифицированный персонал;
- методическое и программное обеспечение.

При первом посещении Фитнес клуба необходимо обратиться к администратору. Он ответит на все интересующие вопросы, покажет зоны Фитнес клуба. Фитнес клуб рекомендует пройти медицинское обследование до начала посещения, так как каждый Член клуба несет персональную ответственность за свое здоровье. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется получить вводный инструктаж у дежурного тренера.

2. Режим работы Фитнес клуба.

2.1. Фитнес клуб работает ежедневно:

В будние дни с 7.00. до 22.00, в выходные и праздничные дни с 9:00 до 21:00.

2.2. Расположен по адресу: г. Новосибирск, ул. Советская 77Б.

2.3. Режим работы Фитнес клуба может быть изменён администрацией. Информация об изменении доводится до Членов клуба путем размещения на информационных стендах в помещении клуба, на официальном сайте Фитнес клуба www.re-flexnsk.ru и смс-рассылкой. Покидать Фитнес клуб необходимо не позднее установленного времени закрытия.

3. Общие правила посещения Фитнес клуба

3.1. В связи с тем, что посещения Фитнес клуба, занятия в Фитнес клубе сопряжены с опасностью причинения вреда здоровью, при пользовании услугами Фитнес клуба Член клуба обязан ознакомиться с условиями Договора и правилами клуба и неукоснительно соблюдать условия, технику выполнения упражнений, технику безопасности, не пренебрегать и соблюдать предупреждения, запреты, оформленные в виде табличек/знаков на территории Фитнес клуба.

3.2. Фитнес услуги предоставляются согласно договору о клубном членстве, в часы работы Фитнес клуба и в сроки, указанные в договоре.

Фитнес клуб предоставляет услуги, предусмотренные договоре клубного членства, обеспечивая ему свободный доступ к указанным услугам, а также возможность пользования ими по своему усмотрению и выбору в период действия клубной карты, по истечении которого услуги считаются предоставленными в полном объеме (вне зависимости от частоты посещения Фитнес клуба Членом клуба), без дополнительного подписания акта выполненных работ.

3.3. В случае нарушения принятых правил кем-либо из Членов клуба, представитель администрации вправе сделать замечание с просьбой прекращения действий, нарушающих установленные правила. Если Член клуба не прекратил действия, противоречащие установленным правилам, представитель администрации вправе попросить удалиться Члена клуба из Фитнеса клуба.

3.4. Занятия в Фитнес клубе возможны только в спортивной одежде и закрытой обуви, верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе. «Уличную» обувь, даже в летний период, необходимо переобувать на сменную. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, а так же социальную дистанцию.

3.5. Член клуба обязуется посещать Фитнес клуб только в том физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения.

3.6. В случае визуального обнаружения у Члена клуба грибковых или иных заболеваний, представляющих угрозу здоровью других Членов клуба администрация в праве предложить Члену клуба предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья.

При наличии каких-либо противопоказаний либо заболеваний, которые могут препятствовать Члену клуба посещать Фитнес клуб по конкретно выбранной им программе, необходимо сообщить тренеру Фитнес клуба о своих проблемах со здоровьем, чтобы получить необходимую консультацию по подбору индивидуальной тренировочной программы.

3.7. Члены клуба несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу имущества Фитнес клуба, в размере остаточной стоимости такого имущества по данным бухгалтерского учета и в соответствии с прейскурантом.

3.8. В Фитнес клубе ведется видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Членов клуба и сохранности имущества.

3.9. Члены клуба обязаны соблюдать правила техники безопасности. Перед началом тренировки Член клуба обязан ознакомиться с правилами техники безопасности — это обязательное условие посещения Фитнес клуба. В случае нанесения вреда здоровью по причине нарушения техники безопасности, администрация ответственности не несет.

3.10. Фитнес клуб, ставит Члена клуба в известность о возможности получения травм во время тренировок и соблюдении всех мер предосторожности при работе с технически сложным оборудованием.

3.11. Фитнес клуб обращает внимание Членов клуба на то, что при оказании услуг Фитнес клуб предоставляет Членам клуба полную и достоверную информацию. Оказание услуг обеспечивается в том числе средствами визуализации (плакаты, брошюры, объявления, пресс-релизы и т.д.).

3.12. На стойке администратора выдается браслет, который необходимо надеть для пользования услугами Фитнес клуба, получение которых возможно только при его наличии. Браслет является собственностью Фитнес клуба. В случае отсутствия браслета, необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность.

4. Оформление Клубной карты

4.1. В соответствии с пунктом п.3 ст. 434 Гражданского Кодекса Российской Федерации в случае принятия Членом клуба изложенных в договоре условий и оплаты услуг физическое лицо, становится Заказчиком. Член клуба вправе получить экземпляр Договора на бумажном носителе, обратившись с заявлением к администратору.

В связи с вышеизложенным, перед подписанием бланка Договора, необходимо внимательно прочитать текст (условия) Договора. Бланк Договора оказания услуг заполняется при обязательном наличии паспорта Заказчика (копия снимается и прикладывается к договору).

5. Оплата абонеента

5.1. Оплата за услуги производится в рублях, предварительно в наличной и безналичной форме, в порядке и в сроки, определенные условиями приобретения абонеента, и может быть произведена только в кассе Фитнес клуба (на стойке администраторов).

5.2. Оплата за услуги для Членов клуба с 14 до 16 лет производится исключительно законными представителями или иными уполномоченными представителями несовершеннолетних Членов клуба. Оплата услуг Членов клуба от 16 до 18 лет производится либо их законными представителями, либо с письменного согласия законного представителя, которое может предоставляться:

-при личном обращении законного представителя в Фитнес клуб в виде заявления на отдельном листе бумаги с проставлением подписи, даты и копии документа, подтверждающего родство (матери, отца);

- на основании нотариально удостоверенного согласия законного представителя.

6. Браслет

6.1. Браслет – средство идентификации Члена клуба.

После заключения договора и оплаты, Члену клуба выдается браслет, который, дает право пользования услугами, включенными в стоимость абонеента и оказываемыми на территории Фитнес клуба за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом.

Браслет является именованным и не подлежит передаче третьим лицам.

6.2. В случае утери, браслет может быть восстановлен по заявлению Члена клуба. Оплата за изготовление нового браслета взимается согласно действующему прейскуранту.

Каждый Член клуба при посещении Фитнес клуба после регистрации на стойке администратора и выдачи браслета, обязан надеть браслет, так как пользоваться услугами клуба возможно только при наличии браслета.

6.3. Оформление браслета осуществляют при предъявлении документа, удостоверяющего личность.

7. Активация Абонеента

7.1. Фитнес клуб приступает к выполнению своих обязательств по договору со дня активации браслета в установленном в договоре и правилах посещения клуба порядке.

7.2. Активация происходит автоматически при первом пользовании Членом клуба услугами Фитнес клуба, но не позднее 30 дней со дня заключения договора, по истечении 30 дней с даты заключения договора активация абонеента происходит автоматически.

7.3. Результатом услуг, оказанных Фитнес клубом будут являться действия Фитнес клуба по предоставлению Члену клуба возможности посещать Фитнес клуб в период действия абонеента для получения определенных в заявлении услуг, что является правом самого Члена клуба.

8. Переоформление Абонеента

8.1. Заказчик имеет право переоформить абонеент на другое лицо в установленном порядке, но не боле 2 (двух) раз в период действия абонеента. За переоформление абонеента взимается оплата согласно действующего прейскуранта.

9. Приостановление (заморозка) Абонеента

9.1. Воспользоваться дополнительной опцией Заморозка, предоставляемой Членам клуба для приостановки Периода оказания услуг, если стороны предусмотрели такую услугу в заявлении в графе «Заморозка»:

- письменное Заявление о Заморозке действия Договора должно быть подано предварительно лично Членом клуба администратору.

- Минимальный срок единовременной Заморозки каждого абонента не может быть менее 7 (семи) календарных дней. Максимальный срок Заморозки - 60 (шестьдесят) дней при покупке годового абонента.

- Срок Заморозки исчисляется со дня, указанного в заявлении Заказчика, но не ранее дня получения Фитнес клубом соответствующего заявления. «Заморозка» задним числом не предусмотрена.

9.2. При использовании Членом клуба права на Заморозку срок действия абонента сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней Заморозки. Исключение составляет случай, когда Заказчик в период действия Заморозки начал пользоваться услугами ранее минимально предусмотренного Правилами срока Заморозки. Тогда заявление на Заморозку автоматически отменяется и перенос срока действия абонента не производится.

9.3. Фактически использованными днями Заморозки считаются дни с начала действия Заморозки до дня (включительно), предшествующего дате начала пользования услугами Фитнес клуба, но не более чем указано в заявлении Члена клуба на Заморозку.

9.4. Дополнительная Заморозка по инициативе Заказчика не предоставляется. В случае беременности, подтвержденной справкой из женской консультации, Члену клуба по его заявлению может быть предоставлено дополнительное (к предусмотренному) приостановление (Заморозка), при этом общий срок заморозки, включая неиспользованный до наступления беременности срок Заморозки определяется администрацией.

9.5 Каждый Член клуба может воспользоваться услугой платного увеличения срока заморозки, если возможность установки заморозки предусмотрена его Клубной картой.

10. Особые положения (запреты) в Фитнес клубе

10.1. Все помещения Фитнес клуба являются зонами, свободными от курения (в т.ч. электронные сигареты, системы нагревания табака или вапорайзеры).

10.2. В Фитнес клубе запрещается:

- находиться в нетрезвом виде, а также распивать спиртные напитки на территории Фитнес клуба, принимать наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты; приносить и хранить на территории Фитнес клуба опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые отравляющие вещества, оружие;

-самостоятельно использовать аппаратуру Фитнес клуба, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;

-входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;

-осуществлять действия в ущерб правам и интересам других посетителей Фитнес клуба;

-пользоваться услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в т.ч. являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний и в период обострения хронического заболевания;

-проводить на территории Фитнес клуба физкультурные, спортивные, оздоровительные и иные мероприятия, в т.ч. составлять тренировочные программы, оказывать помощь посетителям Фитнес клуба во время тренировочного процесса и контролировать тренировочный процесс Членов клуба Фитнес клуба, также оказывать иные услуги Членов клуба или пользоваться такими услугами;

-оставлять собственный инвентарь на хранение в Фитнес клубе без предварительной договоренности и согласия администрации Фитнес клуба;

-передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели;

- резервировать или использовать не по назначению тренажеры, оборудование и инвентарь, места в залах для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий
- использовать жевательную резинку во время занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории Фитнес клуба, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим;
- использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер Фитнес клуба (мед. грязевые маски, масла и т.п.);
- проводить персональные тренировки для других Членов клуба;
- производить тренировку в тренажерном зале босиком, с голым торсом, в носках, в пляжных или домашних тапочках (или другой открытой обуви) и т.п.
- находиться в верхней одежде и уличной обуви в помещениях Фитнес клуба.
- иные запреты указаны в соответствующих разделах настоящих правил.

11. Порядок изъятия, оформления и хранения вещей, изъятых из шкафчиков, а также найденных на территории Фитнес клуба.

11.1. На территории клуба запрещается находиться в верхней одежде. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Фитнес клуба. В помещении Фитнес клуба необходимо использовать сменную обувь, для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать предоставляемые Фитнес клубом бахилы. Для вещей следует использовать шкафчик в раздевалке.

11.2. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Фитнес клубе. За утерянные вещи Администрация ответственности не несет.

11.2. В период нахождения в Фитнес клубе личные вещи и одежда Члена клуба должны храниться в шкафчиках. Вход в залы Фитнес клуба со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками запрещается. За сохранность вещей администрация Фитнес клуба ответственности, не несет.

11.3. После окончания тренировки шкафчик в раздевалке необходимо освободить от вещей, в противном случае администрация Фитнес клуба вправе:

11.4 В случае, если на конец рабочего времени Фитнес клуба, шкафчик для хранения личных вещей не будет освобожден от личных вещей Члена клуба самостоятельно, администрация имеет право открыть шкафчик, где оставлены личные вещи Члена клуба, описать их, зарегистрировать в журнале находок. При этом, описание таких вещей делается лишь по внешним признакам, визуально. (Например, при потере либо оставлении ювелирных изделий описание будет как наименование изделия (браслет, кольцо, серьги из желтого металла или, кольцо из белого металла с бесцветным, прозрачным камнем.)

11.5 После регистрации вещи помещаются в специальные пакеты соответствующих размеров, к которым прикрепляется небольшая карточка с информацией, перенесенной из журнала регистрации забытых вещей:

- регистрационный номер;
- имя гостя (если известно);
- место, где была найдена вещь;
- наименование вещи;
- имя человека, нашедшего вещь;
- примечания;
- подпись руководителя.

11.6 В Фитнес клубе имеется специальное помещение, где хранятся забытые, найденные вещи. Для особо ценных вещей (деньги, кредитные карты, ювелирные изделия, документы) предусмотрен сейф.

11.7. Срок хранения таких вещей составляет 1 месяц. Подробная информация о указанных выше вещах оперативно передается на стойку администратора Фитнес клуба, для принятия незамедлительных мер по возврату найденных вещей владельцам.

11.8. В случае если Члены клуба в течение оговоренного срока возвращаются за забытыми/утерянными либо оставленными ими в Фитнес клубе вещами, при их выдаче Член

клуба предъявляет паспорт и заполняет акт выдачи-получения вещей, который хранится в Фитнес клубе, не менее одного года.

11.9 Выдавать вещь другому лицу возможно только при наличии у него доверенности от владельца забытой вещи. Сотруднику Фитнес клуба, выдающему такие вещи, требуется также получить от самого владельца забытой вещи сообщение в устной форме о его желании, чтобы его вещь была передана определенному лицу.

11.10. По истечении установленного срока в том случае, если вещь не была востребована владельцем или доверенным лицом, Фитнес клуб утилизирует данные вещи. За весь срок хранения вещи в Фитнес клубе, Член клуба несет расходы за организацию хранения согласно тарифам, указанным в прейскуранте начиная с пятнадцатого дня находки либо выемки из шкафчика.

12. Форма одежды

12.1. Вне зависимости от того, какой вид фитнеса выбран Членом клуба, одежда должна быть удобной и не должна ощущаться на теле. Сковывающие движения, слишком облегающие предметы будут мешать заниматься, и могут привести к травмам. Для тренировок в тренажерном зале и зоне групповых программ необходимо быть одетым в футболку/майку спортивного стиля и штаны/шорты спортивного стиля. Не допускается нахождение на тренировке в термобелье и термоодежде.

12.2. Одежда для фитнес-упражнений должна быть комфортной: по размеру, не сковывать двигательную активность, не сжимать, не натирать и не сдавливать тело и конечности, должна дышать и хорошо впитывать пот, но при этом не растягиваться и не становиться прозрачной. Если тело у Члена клуба отличается повышенным потоотделением, или Член клуба начал тренировки впервые, необходимо выбирать одежду черного и темно-синего цветов – пот на них не столь заметен, как на цветной или белой одежде.

12.3. Для занятий в спортивном зале необходимы специальные атлетические перчатки. Также перчатки дают отличное сцепление с тренажерами (руки не скользят), а также сводят к нулю риск травмирования кожи.

12.4. Модель кроссовок должна строго соответствовать тому виду фитнеса, которым занимается Член клуба. Возможны фитнес-кроссовки для кардиотренировок в тренажерный зал. Общее правило для фитнес-обуви – она должна быть легкой, точно по размеру, а для подвижных видов фитнеса – хорошо держать голеностоп. Категорически запрещено обувать на тренировки открытую обувь. В открытой обуви пальцы ног не защищены, в них неудобно и скользко, поэтому находиться в этом виде обуви в тренажерном зале опасно для здоровья, исключение составляет специальные классы (йога, пилатес).

12.5. Для силовой тренировки и работы с весом необходимо надевать удобную, легкую и одновременно прочную обувь. Категорически запрещается выполнять фитнес-упражнения с рабочим весом и силовые жимы, различные выпады и приседания в беговых кроссовках. Площадь их опоры не предназначена для нагрузок такого типа.

Бегом на беговой дорожке необходимо заниматься в беговых кроссовках.

12.6. Заниматься в кроссовках или спортивных туфлях на босую ногу категорически запрещено!

12.7. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Фитнес клуба. Администрация Фитнес клуба вправе не допускать Члена клуба на тренировку в уличной обуви.

Правильно подобранная одежда для занятий — это не только важный элемент фитнес-тренировок, обеспечивающий безопасность и комфорт. Она также является атрибутом культуры спорта, которую необходимо соблюдать, приходя в Фитнес клуб.

13. Этикет

13.1. На территории Фитнес клуба следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим. Взаимоуважение - залог комфорта для каждого Члена клуба. К работникам Фитнес клуба следует обращаться по имени на «Вы».

13.2. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях Фитнес клуба. Запрещается выносить посуду из баров на тренировочные территории.

13.3. Не разрешается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

13.4. Не разрешается самостоятельно размещать на территории Фитнес клуба надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в том числе предпринимательскую.

13.5. Запрещается проводить публичные акции, праздничные встречи без согласования с администрацией.

13.6. Запрещается пользоваться мобильными телефонами или другими средствами связи во время проведения групповых занятий со специалистом Фитнес клуба.

13.7. Запрещено приступать к работе на тренажере, не дослушав до конца тренера.

13.8. После занятий необходимо убирать за собой коврики, скакалки, мячи, гантели, возвращать туда, откуда они были взяты.

13.9. Необходимо помнить о том, что зеркала в спортивном зале нужны для контроля выполнения упражнения. Никогда не проходите между занимающимся человеком и зеркалом, особенно когда идет работа с большим весом, и тем более перед ним не становитесь, такие действия могут привести к травме.

13.10. Если Член клуба занимается в тренажерном зале, прежде чем выполнять упражнение из положения «лежа», необходимо постелить полотенце, а закончив подход, протереть тренажер.

В тренажерном зале необходимо выполнять свою программу. Не следует занимать тренажер, используя полотенце или бутылку с водой, такие действия мешают тем, кто проводит тренировку в быстром темпе.

13.11. Одно из основных правил этикета в Фитнес клубе – не пользоваться парфюмом с сильным запахом.

13.12. Членам клуба рекомендуется избегать конфликтов в Фитнес клубе и в случае непредвиденных ситуаций, необходимо уйти от неприятного разговора.

14. Музыка в Фитнес клубе

14.1. Музыка в Фитнес клубе является фоном для проведения тренировок. Музыка может быть в зависимости от выбора, от современных популярных хитов до инструментальной музыки.

14.2. В Фитнес клубе предусмотрено наличие современного музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки осуществляется администрацией Фитнес клуба.

14.3. В помещениях Фитнес клуба не разрешается самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры, а также включать и демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей, и оборудования.

15. Занятия в тренажерном зале

15.1. Самостоятельные занятия в тренажерном зале разрешены только для Членов клуба старше 16 лет.

15.2. В целях собственной безопасности Члену клуба рекомендуется пройти вводный инструктаж в тренажерном зале. В случае возникновения вопросов об использовании тех или иных тренажеров, оборудования необходимо обращаться к дежурному тренеру тренажерного зала.

15.3. Члены клуба могут пользоваться услугами только тренеров Фитнес клуба, проводящих физкультурное занятие (мероприятие). Проведение персональных тренировок Членами клуба Фитнес клуба не разрешается.

15.4. Категорически запрещается перемещение тренажеров в тренажерном зале.

По окончании тренировки оборудование следует убирать за собой, не разрешается оставлять на полу диски/гантели и прочее оборудование.

15.5. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по причине ремонта или проведению профилактических работ.

15.6. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги для исключения случаев ее опрокидывания, а также надежно закреплять блины замками.

15.7. При работе на блочных тренажерах фиксаторы весов, сидений и валиков необходимо вставлять до упора, проверив надежность фиксации.

15.8. Тренер имеет право не допустить на тренировку в случаях, когда это может быть опасно для здоровья Члена клуба Фитнес клуба.

15.9. Упражнения, в том числе с максимальными весами, в тренажерном зале допускается выполнять строго с тренером, проводящим физкультурное занятие (мероприятие).

16. Посещение сауны

16.1. Перед посещением сауны примите душ, но без мыла или геля, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания. Не стоит также мыть голову, чтобы в сауне не произошел перегрев головы. Первый раз не стоит находиться в сауне более 10 минут.

Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар). Не разговаривайте. Дышите медленно через нос. Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями. Если вы лежите, то, перед тем как покинуть сауну, посидите пару минут. После выхода, охладите тело в душе.

Сауну можно посещать в несколько заходов. Каждый заход должен длиться минимум 7 минут – максимум 15.

16.2. Соблюдайте правила гигиены. В сауну с собой нужно взять обувь (закрытые тапочки, желательны резиновые), полотенце, которое следует положить на скамью прежде чем садиться.

Запрещено сидеть на скамье в обуви.

16.3. При пользовании сауной необходимо соблюдать правила техники безопасности.

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

16.5. В парном отделении сауны не растирают тело щёткой и не обтирают пот. Перед тем, как выйти следует медленно сесть на нижний полоч, привыкнуть к температуре. Затем не торопясь встать, при резких движениях велика вероятность обморока.

Выходя из парной с силой выдохните воздух и спокойно вдохните. Походите чуть-чуть или посидите — только не стойте.

16.6. В сауне запрещается сушить одежду и полотенце, оставлять после себя какие-либо вещи и предметы, выливать жидкости на камни.

16.7. Не допускается использование любых косметических средств или манипуляций (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках, душевых, сауне во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других посетителей, а также в связи с тем, что это может привести к засорению канализационных сливов и к порче оборудования.

16.8. Перед посещением бани не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и пр.).

Что опасно делать в сауне:

- Не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени;
- Нельзя сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком;
- Не стоит после сауны обливаться теплой водой;
- Ни в коем случае нельзя курить и принимать алкоголь;
- Запрещается посещать сауну во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;
- Нельзя ходить в сауну в украшениях: металл может нагреться под воздействием тепла и обжечь тело.

17. Правила использования полотенец

17.1. Полотенца выдаются каждому Члену клуба на стойке администратора по его желанию.

Перед выходом из фитнеса клуба использованные полотенца необходимо вернуть администратору. Полотенце является собственностью фитнес клуба, поэтому Член клуба обязан вернуть полотенце.

17.2. Полотенца выдаются исключительно в целях обеспечения личной гигиены по время тренировочного процесса с использованием оборудования Клуба.

17.3. Для осуществления гигиены после посещения сауны необходимо использовать личное полотенце или полотенце, приобретенное на стойке администратора.

17.3. В случае утери или повреждения полотенца Член клуба возмещает стоимость такого полотенца, согласно прейскуранту цен.

18. Правила на парковке Фитнес клуба

18.1. Места для бесплатной парковки автомобилей на территории, прилегающей к зданию Фитнес клуба не являются местом автостоянки и не охраняются Фитнес клубом. Член клуба не сдает автомобиль на хранение Фитнес клубу, а Фитнес клуб не принимает такой автомобиль на хранение.

18.2. Территория для парковки автомобилей посетителей Фитнес клуба, является принадлежностью здания Фитнес клуба, созданной как элемент благоустройства и выполняет вспомогательную роль по организованной стоянке транспортных средств.

18.3. Член клуба имеет право парковки автомобилей только на период нахождения в Фитнес клубе (т.е. только на условиях парковки) без условий ее сохранения. За сохранность и ущерб, причиненный автомобилю, а также за сохранность имущества, находящегося в автомобиле, во время его нахождения на парковке администрация ответственности не несет.

19. Дополнительные услуги

19.1 Для Членов клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: персональные тренировки, услуги фитнес тестирования.

19.2. Член клуба может оплатить дополнительные услуги банковской картой, с ранее открытого личного счета или наличными в кассе на стойке администратора Фитнес клуба.

20. Персональные тренировки

20.1. Персональная тренировка проводится только по предварительной оплате. Выбор тренера остается за Членом клуба. Продолжительность зависит от целей и методики тренировок. Время занятий согласовывается с тренером. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается на время опоздания. Если запланированная тренировка не может состояться по уважительной причине Члена клуба, то Член клуба обязуется предупредить об этом тренера не менее, чем за 12 часов. В случае неявки (без осведомления тренера) услуга считается оказанной в полном объеме, её стоимость возврату не подлежит, а в случае, если тренировка не оплачена, то у Члена клуба возникает задолженность за такую тренировку перед Фитнес клубом.

20.2. Если запланированная тренировка не может состояться по уважительной причине персонального тренера клуба, то персональный тренер обязуется предупредить об этом Члена клуба не менее, чем за 12 часов. В случае неявки персонального тренера (без осведомления клиента) услуга не считается оказанной в полном объеме, её стоимость оплате не подлежит, а в случае, если тренировка не оплачена, то у Члена клуба возникает не задолженность за такую тренировку перед Фитнес клубом.

20.3. В случае если Член клуба приобрел сплит тренировку (занятие в паре), то Члены клуба обязаны присутствовать на тренировке вдвоем, по предварительной договоренности с тренером о времени проведения занятия. В том случае, если один из членов клуба не присутствует на сплит тренировке, тренировка считается индивидуальной (для присутствующего Члена клуба) и оплачивается членом клуба согласно прейскуранту цен Фитнес клуба.

20.3. Оплаченные блоки персональных тренировок ограничены сроком действия от 40-90 дней, в зависимости от количества тренировок.

20.4. Для использования дополнительных услуг необходимо согласовать время с соответствующими специалистами, записаться на стойке администраторов и произвести оплату.

20.5. Тренер обязан провести анкетирование Члена клуба.

Провести предварительный опрос в форме беседы, узнать о цели, которую ставит перед собой новый Член клуба.

Объяснить Члену клуба технику безопасности во время занятий в тренажерном зале и правила работы на силовых тренажерах (каждый тренажер имеет индивидуальные настройки и особенности работы на нем);

Объяснить Члену клуба технику безопасности во время занятий на кардио тренажерах.

Объяснить важность основных элементов тренировочного процесса: разминка, тренировка с отягощениями, заминка.

21. Ответственность

21.1. Администрация Фитнес клуба не несет ответственности, за вред, причиненный действиями (бездействиями) третьих лиц, а также, если причиной нанесения вреда, в том числе здоровью, стало нарушение Членом клуба правил пользования тренажерами, правил безопасности на воде, а также положений настоящих правил.

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

21.3. Член клуба полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья. Член клуба не вправе требовать от Фитнеса клуба какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Члену клуба, как в течение срока действия абонемента, так и по истечении срока ее действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.

21.4. Фитнес клуб несет ответственность за причинение вреда здоровью и жизни Члену клуба вследствие полученных из-за неисправности тренажеров травм.

21.5. Администрация Фитнес клуба не несет ответственности перед Членом клуба за приостановку или прекращение работы Фитнес клуба, обусловленных действием обстоятельств непреодолимой силы, т.е. чрезвычайных и непредотвратимых при данных условиях обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон и которые нельзя предвидеть или избежать.

21.6. Члены клуба несут ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря Фитнес клуба в соответствии с действующим законодательством.