

Правила посещения и техники безопасности (Правила клуба)

1. Общие положения

1.1 Режим работы фитнес-клуба (далее по тексту - Клуба) устанавливается администрацией Клуба и размещается на информационной вывеске при входе в Клуб и веб-сайте Клуба в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: www.mastersgym.ru

1.2 Первого и второго января каждого года Клуб не работает.

1.3 Клуб оставляет за собой право изменять часы работы Клуба. Информация об изменении часов работы размещается на рецепции, на веб-сайте и информационных стендах Клуба не позднее, чем за 24 часа до факта изменения, за исключением непредвиденных и форс-мажорных обстоятельств.

1.4 Во время проведения клубных мероприятий зоны, предназначенные для тренировок, могут быть ограничены для посещения, о чем Клуб информирует Членов клуба путем размещения на рецепции и информационных стендах Клуба объявлений не позднее, чем за 24 часа до начала проведения указанных мероприятий.

1.5 Член клуба обязан приходить или покидать Клуб не ранее времени начала работы Клуба и не позднее времени окончания работы Клуба соответственно, соблюдая и не нарушая режим работы.

Член клуба обязан покинуть фитнес зоны Клуба не позднее чем за 10 минут до закрытия Клуба.

Клуб вправе прекратить допуск Члена клуба в Клуб за 30 минут до его официального закрытия.

1.6 При подаче сигнала о начале эвакуации (звукового оповещения системы ГО и ЧС, противопожарной сигнализации) в помещении Клуба Член клуба обязан выполнить следующие мероприятия: сохранять спокойствие; направиться в зону эвакуации и четко следовать указаниям сотрудников охраны и/или сотрудников Клуба, задействованных в проведении эвакуации; при выходе из здания направиться к месту сбора.

1.7 Настоящие правила носят обязательный характер и подлежат исполнению всеми без исключения Членами клуба и Гостями клуба при посещении. Сотрудник клуба вправе принимать меры к урегулированию (пресечению) нарушений правил Клуба, а также при возникновении угрозы причинения вреда жизни и здоровью лиц, находящихся на территории Клуба, а также их имуществу и имуществу Клуба. Любые ситуации, не описанные и не урегулированные настоящими правилами, регулируются исходя из сопоставления с другими пунктами правил и содержания правоотношения.

1.8 Член клуба несет солидарную ответственность за соблюдение настоящих Правил Клуба приглашенными им Гостями (в рамках Гостевого визита), своими малолетними и/или несовершеннолетними детьми, Сопровождающими лицами, а также за причиненный ими ущерб имуществу Клуба. В случае отказа Гостя от возмещения причиненного им ущерба Клубу, указанный ущерб возмещается в полном объеме Членом Клуба. При посещении фитнес-клуба в рамках гостевого визита, Гость обязан исполнять условия посещения (правила поведения), которые выполняет Член клуба при посещении той или иной зоны фитнес-клуба.

1.9 Правила клуба не являются исчерпывающими и Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять. Клуб исходя из специфики своих услуг, конфигурации помещения или фитнес-зоны вправе самостоятельно дополнительно к настоящим правилам установить отдельные правила (условия) посещения своего Клуба, ограничить зоны к посещению, изменить возрастные или временные рамки посещения.

1.10 Настоящие правила установлены в соответствии с пунктами 7, 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных постановлением Правительства РФ № 129 от 30 января 2023 г., и вступают в силу с момента их утверждения.

1.11 В случае несоблюдения Членом клуба/Гостем настоящих Правил клуба, Клуб оставляет за собой право расторгнуть с Членом клуба/Гостем контракт в одностороннем внесудебном порядке, уведомив об этом Члена клуба/Гостя/Владельца контракта любым удобным способом (посредством телефонограммы, смс-сообщения, сообщения в мессенджере по номеру телефона Члена клуба/Гостя/Владельца контракта, посредством электронной почты, а равно в письменном виде заказным отправлением и/или курьером при наличии контактно-адресных данных). В случае расторжения контракта с Членом клуба/Гостем ввиду допущенного им/ими нарушения Правил клуба, а равно условий Публичной оферты, Клуб оставляет за собой право отказать в заключении с соответствующим Членом клуба/Гостем/Владельцем контракта нового контракта в течение 5 (Пяти) лет с момента расторжения (прекращения) контракта в рамках которого Членом клуба/Гостем были допущены нарушения Правил клуба и/или Публичной оферты.

2. Доступ в клуб

2.1 При посещении Клуба Член клуба обязан предъявлять персонализированное средство обеспечения доступа (пластиковая карта, электронная клубная карта, браслет или иное электронное средство доступа). До момента получения данного средства доступа Член клуба предъявляет действующий документ, удостоверяющий личность на территории Российской Федерации.

2.2 Персонализированное средство обеспечения доступа не может передаваться третьим лицам. В случае выявления факта использования средства доступа лицом, за которым такая карта не закреплены, Клуб вправе отказать этому лицу в посещении Клуба и прекратить доступ к услугам, изъять карту и закрыть Члену клуба доступ в Клуб до прояснения ситуации.

2.3 В стоимость контракта входит разовая выдача одного персонализированного средства обеспечения доступа, которая передается в собственность Члена клуба. При утере материального носителя, Член клуба приобретает за дополнительную плату новую карту.

2.4 В целях оформления и выдачи карты, Член клуба должен пройти фотографирование своего лица, предоставить свои персональные данные Клубу и согласие на их обработку.

2.5 На период приостановки периода оказания фитнес-услуг (далее по тексту – заморозка) доступ в Клуб Члену клуба закрывается. Заморозка предоставляется по письменному заявлению Члена клуба, поданному на рецепцию Клуба или посредством оформления в личном кабинете. Заявление на использование заморозки Член клуба должен предоставить Клубу до начала ее исчисления.

3. Пребывание в фитнес-клубе

3.1 Для обеспечения безопасности Членов клуба в Клубе ведется видеонаблюдение.

3.2 Член клуба обязан соблюдать общепринятые правила общественного порядка, в том числе:

-на территории клуба не использовать в своей речи нецензурную лексику и неприличные жесты, могущие затронуть честь и достоинство персонал клуба и других Членов клуба;

-не доставлять неудобства другим Членам клуба, в том числе, не создавать помехи и не осуществлять вмешательство в тренировочный процесс Членов клуба, не комментировать внешность, физические способности и физиологические особенности персонала клуба и Членов

клуба как лично на территории клуба, так и в социальных сетях, в сети Интернет за пределами клуба;

-не унижать и не оскорблять персонал Клуба и Членов клуба как лично на территории клуба, так и в социальных сетях, в сети Интернет за пределами территории клуба;

-не допускать физическое и психологическое насилие в отношении персонала Клуба и Членов клуба, причиняющее физическую и/или эмоциональную (моральную) боль (рукоприкладство, побои, драки, оскорбление, выяснение отношений, конфликтное поведение и иное) на территории клуба.

3.3 Все вопросы, связанные с качеством товаров, работ и услуг, продаваемых на территории Клуба Членам клуба, решаются посредством обращения (устного и/или письменного) на рецепцию Клуба и/или к управляющему клубом.

В любом случае каждый Член клуба имеет право на заявление претензий и требований относительно качества товаров, работ, услуг, приобретаемых им на территории Клуба, в соответствии с действующим Законом о защите прав потребителей.

Опубликование Членом клуба в социальных сетях, а равно в сети «Интернет» для публичного доступа, сообщений относительно Клуба, а также относительно реализуемых Клубом товаров, работ, услуг, уничижительного и/или недостоверного характера, в том числе, затрагивающих деловую репутацию Клуба запрещено.

3.4 В целях обеспечения общественной безопасности запрещено проносить на территорию Клуба любые виды оружия (включая колющие, режущие предметы), а также взрывоопасные, пожароопасные и ядовитые вещества.

3.5 В целях предупреждения угрозы и опасности жизни и здоровью окружающих (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и прочее) запрещено посещать Клуб с домашними или дикими животными.

3.6 Все помещения Клуба и прилегающая к нему территория являются зонами, свободными от курения и распития алкоголя.

На территории Клуба и прилегающей к нему территории запрещено:

- находиться в Клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

- курить, в том числе электронные сигареты, с использованием любых видов техники, включая ингаляторы;

- распивать спиртные напитки с содержанием любого процента спирта.

3.7 Приносить продукты питания и принимать пищу на территории Клуба Членам клуба, а также Гостям клуба (Гостевой визит), запрещено, т.к. Клуб не является предприятием общественного питания и не предназначен для употребления пищи, за исключением специализированного спортивного питания. Однако, прием спортивного питания должен происходить только в необходимых случаях: во время тренировки (тренировочного процесса), для поддержания жизнедеятельности организма, исходя из рекомендации врача (или инструктора) или производителя спортивного питания. Процесс приема спортивного питания не должен создавать неудобств для других Членов клуба (оставлять следы питания, резкий запах) и являться актом (действием) рекламирования питания и его производителя.

3.8 Запрещено перемещаться по территории Клуба в верхней одежде (куртка, пальто, пуховик и т.д.) Членам клуба и Гостям клуба (Гостевой визит).

3.9 Необходимо соблюдать личную гигиену, не использовать, крема, аэрозоли и парфюмерию с резким запахом в местах общего пользования (в раздевалках, душевых, фитнес-зонах и т.д.).

3.10 Клуб может осуществлять фото- или видеосъемку мероприятий, проводимых на своей территории, а также его участников, зрителей, гостей, с последующим размещением готового фото- или видеоматериала (-ов) в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальных страницах Клуба в социальной сети (официальном аккаунте, группе): Вконтакте (VK), Телеграм и др.

3.11 Член клуба может проводить видео- или фотосъемку в Клубе только при условии отсутствия в кадре других Членов клуба и сотрудников с целью защиты частной жизни или при их согласии. Скрытая фото или видеосъемка Членами клуба или Гостями клуба запрещена. Профессиональная постановочная видео- и фотосъемка должна

быть в обязательном порядке согласована с администрацией Клуба и ее несанкционированное проведение не допускается.

3.12 Запрещено размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба.

3.13 Членам клуба необходимо бережно относиться к предоставляемому в пользование имуществу Клуба. Член Клуба несет материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба с возмещением стоимости поврежденного и/или утраченного имущества.

3.14 Запрещено Членам клуба самостоятельно регулировать музыкальную аппаратуру и инженерные системы Клуба, в том числе климатические системы, и прочее оборудование.

3.15 На территории Клуба запрещается, вне зависимости от наличия или отсутствия вблизи детей и/или совершеннолетних Членов клуба, просмотр (в любой форме, любым способом и образом), демонстрация, распространение материалов (будь то фото- или видеофайлы, иное) порнографического характера и любых иных материалов (информации), запрещенных (-ой) для распространения среди детей федеральным законом от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". Запрещается совершать на территории Клуба любые действия, которые могут вызвать (или вызывают) риск причинения вреда здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию детей. Запрещается проведение (организация) игр (включая шашки, шахматы, домино, нарды, лото и т.д.) и пари, за исключением проводимых Клубом мероприятий, использование игровых карт (игра в карты запрещена). Запрещается играть в азартные игры, принимать ставки (в любой форме и способом) на различные предстоящие события (чаще всего спортивные) с заранее оговоренными коэффициентами, принимать участие в пари и его организация, совершать иные действия, противоречащие уставной деятельности Клуба, не связанные с физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами и не организованные самим Клубом.

3.16 Член клуба на территории Клуба может пользоваться фитнес-услугами, оказанными только инструкторами Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба другим Членам клуба запрещено, в том числе запрещается оказание консультаций и совершение иных действий, которые по своей форме, виду, поведению лица сопоставимы с проведением персональной тренировки. Под персональной тренировкой понимается период времени, в котором происходит выполнение Членом клуба упражнений под руководством и контролем инструктора. Инструктор при этом объясняет и демонстрирует технику упражнений, дает методические указания по выполнению, корректирует технику, ведет подсчет количества повторений в упражнении, консультирует по программе тренировки и фиксирует результаты в блокнот/планшет и т.д. Члену клуба при посещении Клуба категорически запрещается вести на территории Клуба какую-либо агитационную, рекламную (маркетинговую) и иную предпринимательскую деятельность и/или оказывать другим Членам клуба безвозмездные или возмездные консультационные услуги, касающиеся физкультурно-оздоровительных, спортивных аспектов жизнедеятельности Членов клуба.

3.17 На территории Клуба Вы можете воспользоваться дополнительными услугами, не входящими в стоимость контракта согласно перечню услуг, предлагаемых на территории Клуба, и Правил предоставления Дополнительных услуг. Запись на дополнительные платные фитнес-услуг производится на рецепции клуба и через Личный Кабинет Члена клуба.

3.18 При покупке дополнительных услуг при посещении клубов можно пользоваться депозитом, пополняемым в Клубе.

3.19 Депозит (условное понятие) – денежные средства, вносимые Членом клуба или иным лицом за Члена клуба, в кассу Клуба (или на расчетный счет, или иными способами оплаты) и учитываемые Клубом на Индивидуальном лицевом счете Члена клуба, в качестве предварительной оплаты будущих услуг/товаров/работ, реализуемых Клубом, возмещение расходов (вреда). На сумму депозита никакие проценты, в том числе проценты за пользование денежными средствами и в порядке ст. 317.1 ГК РФ не начисляются и не выплачиваются. Клуб осуществляет списание с депозита в счет оплаты услуг/работ/товаров при фактическом их оказании/приобретении/выполнении по устному распоряжению Члена клуба, в том числе при наличии оснований к возмещению вреда. Денежные средства с депозита Члена клуба могут быть также списаны в счет иных расчетов по указанию Члена клуба. Движение денежных средств по депозиту не является финансовой услугой; данные по списанию признаются верными по данным внутренней системы учета Клуба. О сумме доступного и не использованного депозита Член Клуба может в любое время узнать в «личном кабинете». Член Клуба обязан проверять остаток средств на депозите не позднее последнего числа каждого месяца. Поскольку списание средств осуществляется преимущественно на основании устных поручений Члена Клуба, претензионный срок для оспаривания Членом Клуба списания средств с депозита составляет 10 дней с момента завершения месяца, в котором осуществлено списание.

3.20 Необходимо помнить, что любое занятие в Клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Не допускайте халатного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Член клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за вред здоровью, полученный при нарушении настоящих правил по неосторожности или осознанно, а также вопреки полученным результатам предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения Клуба или по причине игнорирования рекомендации инструктора/врача.

При головокружении, тошноте, потере сознания, плохом самочувствии, давлении, не соответствующем норме и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться

ко врачу.

3.21 Занятия в Клубе сопряжены с опасностью причинения себе вреда здоровью. При пользовании услугами Клуба, будьте предельно внимательными и осторожными, неукоснительно соблюдайте Правила Клуба, технику выполнения упражнений, технику безопасности, внимательно читайте предупреждающие записи (информацию) в помещении и/или на тренажерах или возле них. Если вы не осведомлены о работе тренажера, о технике выполнения упражнений на нем, имеете противопоказания (ограничения) обратитесь, пожалуйста, к инструктору за информацией по использованию тренажером и до получения информации от него не приступайте к занятиям на тренажере во избежание получения травм. При использовании тренажером, пожалуйста, не засовывайте пальцы рук или ног в движущиеся части тренажера (в том числе между плитами (блинами), секциями), в различные отверстия (в том числе, в места фиксации фиксатора высоты сиденья и иные конструктивные отверстия), не выполняйте иные действия, при которых возникает риск получения травм.

На территории Клуба не допускается использование розеток электропитания не по назначению. Включение различного оборудования в розетки допускается только по разрешению персонала Клуба. Во избежание получения электроожогов не допускается помещение в розетки любых предметов, пальцев рук, ног и т.д.

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

3.23 Придерживайтесь за поручни, поднимаясь или спускаясь по лестнице, во избежание риска поскользнуться, оступиться и причинить себе травму.

3.24 Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью Члена Клуба стало нарушение настоящих Правил, правил пользования тренажерами или явилось следствием действий третьих лиц.

3.25 Клуб не несет ответственности за наступление результата, ожидаемого Членом клуба от занятий в Клубе.

3.26 Не рекомендуется посещение фитнес-клуба в случаях, когда у Члена клуба:

- насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
- имеются признаки диареи (тошнота, кишечная дискинезия); - признаки инфекционного заболевания, сыпь;
- имеются повреждения кожных покровов и слизистых;
- наличествует перетренированность (физическое переутомление) при чрезмерных или необоснованных тренировках;
- не имеется достаточного уровня подготовленности к посещению самостоятельных или групповых занятий.

Категорически запрещается:

- пользоваться фитнес-услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в т.ч. являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний и/или в период обострения хронического заболевания;
- в период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, не предусмотренные для беременных.

На занятиях рекомендуется употреблять воду для поддержания в организме водно-солевого баланса, а также иметь при себе чистое полотенце.

Во время физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также при самостоятельных занятиях запрещается использовать жевательную резинку. При получении травмы или при развитии иного критического состояния для жизни или здоровья Член клуба обязан принять экстренные меры - необходимо срочно обратиться к инструктору Клуба за получением первой медицинской помощи, и, если необходимо, за вызовом скорой медицинской помощи (врача).

3.27 При наличии в Клубе зарядной станции для мобильных устройств (станции мобильной зарядки, автомата мобильной зарядки и пр.) и её/его использовании Членом клуба важно соблюдать следующие правила:

- не оставлять телефон или иное мобильное устройство, прочие вещи, на хранение на зарядной станции;
- использовать зарядную станцию только по прямому назначению;
- при проведении зарядки батареи мобильного устройства не оставлять устройство без личного присмотра за ним на случай его утраты;
- своевременно изымите мобильное устройство после проведения необходимого Вам заряда батареи и не заряжайте устройство без причины, это может вызвать повреждение устройства и возгорание/пожар;
- важно помнить, что станция мобильной зарядки оснащена не оригинальными кабелями вашего производителя устройства, а универсальными, которые могут повредить устройство, обратитесь внимание на рекомендации производителя вашего устройства по зарядке батареи и использованию универсального зарядного устройства.

4. Хранение вещей

4.1 Для хранения личных вещей во время занятий в Клубе предназначены шкафы в раздевалках, для хранения ценных вещей – сейфовые ячейки.

4.2 Член клуба обеспечивает самостоятельно сохранность и безопасность вещей в шкафу в раздевалке путем закрытия его на персональный замок. После запираения замка, Член клуба обязан убедиться в том, что шкаф заперт и не может быть открыт без ключа, и только после этого покинуть раздевалку.

4.3 Член клуба может использовать только один шкаф в раздевалке для хранения личных вещей. Хранение личных вещей в шкафу допускается только на период непосредственного нахождения Члена клуба в Клубе. В случае обнаружения Клубом в раздевалке закрытых шкафов по окончании рабочего дня Клуб оставляет за собой право открыть замок с помощью мастер-ключа и освободить шкаф. Вещи из шкафа будут перенесены в помещение

для хранения забытых вещей.

4.4 Для хранения ценных вещей Член клуба может бесплатно воспользоваться сейфовой ячейкой. Ключ от сейфовой ячейки выдается на рецепции клуба. Перед окончанием посещения Клуба необходимо освободить сейфовую ячейку и вернуть ключ от нее на рецепцию. Хранение ценных вещей в сейфовой ячейке допускается только на период непосредственного нахождения Члена клуба в Клубе. В случае обнаружения Клубом по окончании рабочего дня закрытых сейфовых ячеек, Клуб вскрывает сейфовую ячейку, изымает вещи, регистрирует их и передает для хранения забытых вещей.

4.5 При посещении Клуба не допустимо оставлять личные вещи (одежду, обувь, телефон и прочее) без присмотра. Администрация клуба за вещи, оставленные без присмотра, на территории Клуба (в т.ч. в шкафах) ответственности не несет.

4.6 Порядок учета, хранения и утилизации (уничтожения) забытых вещей, в том числе изъятых из ящиков/шкафов, устанавливается администрацией Клуба, согласно пункту 18 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных постановлением Правительства РФ № 129 от 30 января 2023 г. Во избежание утилизации (уничтожения) забытых вещей просим Вас своевременно их истребовать. Согласно Инструкции по приемке, хранению и выдаче забытых вещей (внутренний документ), срок хранения забытых вещей 1 месяц, за исключением быстро портящихся и имеющих срок годности (например, продукты питания), срок хранения ценных вещей 6 месяцев, ценность забытой вещи определяется администрацией Клуба.

5. Групповые программы

5.1 Групповые программы разрешены для посещения только Членам клуба старше 18 лет.

5.2 Во избежание травм посещение аэробных, силовых, программ (за исключением занятия Body Balance), специальных программ, а также занятий на велотренажерах допускается только в кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп и в спортивной одежде. Инструктор имеет право не допустить Члена клуба на занятие, если Член клуба не соответствует требованию настоящего пункта правил.

5.3 Опоздание на разминку опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Члена клуба на занятие в случае пропуска разминки полностью или частично.

5.4 Во время занятий на групповых программах просим Вас соблюдать безопасную дистанцию от других занимающихся, быть предельно осмотрительными и осторожными. Важно помнить про принцип постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками.

5.5 На групповых занятиях запрещено:

- разговаривать с другими Членами клуба, так как это отвлекает занимающихся от качественного выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока, и снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока, а также приводит к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом;
- использовать мобильные устройства, в т.ч. телефоны;
- использовать собственную технику и/или хореографию и свободные веса без соответствующего разрешения Инструктора;
- заранее резервировать места и оборудование с целью обеспечения равного доступа Членам клуба к инвентарю и услугам.

5.6 Занятия на платных групповых программах с ограничением по количеству участников, проводятся исключительно по предварительной записи. Предварительная запись прекращается за 3 (три) часа до начала занятия. Если на момент проведения занятия при наличии записи Членов клуба есть свободные места, то Член клуба вправе записаться через администратора рецепции клуба на такое занятие при уже закрытой предварительной записи.

5.7 После занятия все специальное оборудование, используемое на уроке, Члену клуба необходимо убрать в отведенные для этого места. Вынос оборудования из залов групповых программ и самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещено.

5.8 Посещение залов групповых программ для самостоятельных тренировок запрещено.

6. Тренажерный зал. Кардиозона

6.1 Самостоятельное посещение тренажерного зала и кардиозоны разрешено Членам клуба с 18 лет.

6.2 Во избежание травм посещение тренажерного зала возможно только в закрытой спортивной обуви, предназначенной для занятий в спортивных залах, кардиотренажеров - в кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп и в спортивной одежде.

Инструктор имеет право не допустить Члена клуба в тренажерный зал и кардиозону, если Член клуба не соответствует требованию настоящего пункта правил.

6.3 Для ознакомления с оборудованием тренажерного зала и во избежание травм Членам клуба настоятельно рекомендуется пройти «вводную тренировку». Перед выполнением упражнения на тренажере необходимо предварительно ознакомиться с инструкцией по пользованию тренажером и правилами выполнения, размещенными на выбранном тренажере или обратиться к инструктору тренажерного зала.

6.4 Перед каждой тренировкой в тренажерном зале необходимо выполнить общую разминку, которая включает в себя использование кардиотренажеров, суставную разминку, растягивающие упражнения.

6.5 Во время тренировки контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса).

6.6 При освоении новых упражнений обязательно просите дежурного инструктора проконтролировать технику выполнения, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

6.7 При выполнении упражнений с тяжелыми весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы) необходимо воспользоваться помощью страхующего лица. Выполнять страховку должен только инструктор тренажерного зала. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии инструктора тренажерного зала.

6.8 С целью обеспечения равного доступа Членов клуба к инвентарю Клуба запрещено резервировать тренажеры и оборудование тренажерного зала.

6.9 Запрещено отвлекать других Членов клуба во время тренировки разговорами, так как это отвлекает от качественного выполнения упражнений, снижает безопасность, приводит к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом.

6.10 По окончании выполнения упражнения необходимо убирать оборудование на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, необходимо снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги, что может быть травмоопасным. Возвращайте гантели на стойку с учетом калибровки веса.

6.11 Во время тренировки:

- прежде чем начать или закончить упражнение на тренажере, убедитесь в том, что все движущиеся части тренажера приведены в исходное положение и зафиксированы, беговая дорожка остановлена,
- осторожно перемещайте и устанавливайте необходимый вам вес дисков на тренажере,
- не берите одной рукой несколько дисков и не перемещайте в руках диски сверх того, что можно унести и крепко держать рукой,
- убедитесь, что селекторный штырь тренажера (рис.1) полностью вставлен в отверстие весовой плиты тренажера и зафиксирован. Никогда не пытайтесь вставить селекторный штырь в приподнятые весовые плиты и не используйте оборудование если плиты перекошены, немедленно обратитесь к обслуживающему персоналу,
- устанавливайте уровень сидения тренажера на нужное вам значение и верно занимайте исходное положение своего тела, рук и ног на тренажере,
- сохраняйте правильное положение тела, выполняя движения медленно, не задерживая дыхание во время выполнения упражнения,
- во избежание травмы категорически запрещено засовывать пальцы в отверстия тренажера,
- никогда не подставляйте голову или любую часть тела под движущиеся части тренажера и держитесь на безопасном расстоянии от всех движущихся частей тренажера, это может угрожать жизни, здоровью (правило касается и страхующего лица),
- занятия должны проходить по принципу постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, с учетом ваших индивидуальных особенностей,
- не используйте тренажер при первых признаках повреждения, о замеченных случаях сообщайте обслуживающему персоналу (инструктору, дежурному тренеру или инструктору),
- используйте оборудование только по прямому назначению, не допускайте модификации тренажера (инвентаря),
- не выполняйте самостоятельные упражнения, не предназначенные для выполнения на конкретном тренажере,
- запрещено самостоятельное использование тренажеров детьми без присмотра персонального инструктора,
- проявляйте внимательность и осмотрительность, здравый смысл, ведите самоконтроль и прислушивайтесь к своему состоянию здоровья (самочувствию).

7. Посещение раздевалок/душевых

7.1 Во избежание травм перемещаться по территории раздевалки, душевых и саун с использованием тапочек, имеющих противоскользкую подошву, подобранных по размеру стопы и плотно зафиксированных на стопе, запрещено. Под противоскользкой подошвой в настоящих Правилах понимается рифленая подошва, которая не будет деформироваться и скользить, которая будет создавать дополнительное трение на полу.

7.4 С целью предупреждения травматизма, соблюдения правил общей гигиены и проявления приступов астмы и аллергических реакций в раздевалках/душевых запрещено:

- использовать любые косметические средства: масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и др.;
- использовать эфирные масла, настойки, в т.ч. специально предназначенные для бань/саун;
- использовать бритвы, пемзы, кремы для депиляции, эпиляторы, а также прочие приспособления для проведения депиляции/эпиляции; сушить одежду и полотенца;
- оставлять после себя какие-либо вещи и предметы;

8. Общие положения посещения клуба Юниорами (с 14-ти до 17 лет включительно)

8.1 Детям и подросткам до 14 лет запрещается самостоятельно посещать тренажерный зал и программы для взрослых. За детей и подростков до 14 лет, находящихся на территории Клуба без присмотра персонального тренера,

Клуб ответственности не несет.

8.2 Юниоры могут посещать Клуб при заключении соответствующего Контракта (принятия публичной оферты родителем/представителем)

8.3 Юниоры, находясь на территории Клуба, должны соблюдать общие установленные правила посещения Клуба.

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

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

- если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание; если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

Администратор имеет право не допустить юниора, имеющего вышеперечисленные симптомы в Клуб.

9.4 Правила длительного пользования (аренды) шкафами индивидуального пользования.

9.1. Минимальный единовременно оплачиваемый Членом клуба период пользования Дополнительной услугой не может быть менее 1 месяца.

9.2. Шкаф в длительное пользование (далее - Аренда) предоставляется Членам клуба с текущей даты оплаты услуги сроком от 1-го (одного) месяца. 1 месяц аренды равен количеству дней с даты оплаты услуги аренды по дату, предшествующую аналогичной дате оплаты следующего месяца, включительно. Если такая же дата отсутствует в следующем календарном месяце, то окончанием расчетного месяца считается последнее число календарного месяца.

9.3. В аренду сдаются только отведенные для этой цели шкафы. Аренда шкафа оформляется на рецепции клуба. Клуб не гарантирует предоставление шкафа для длительного пользования в случае отсутствия в наличии таковых.

9.4. Оплата стоимости услуги аренды шкафа в соответствии с утвержденным прейскурантом вносится ежемесячно не менее, чем за один день до окончания срока аренды, либо за несколько месяцев вперед.

9.5. Ключи от шкафов хранятся на рецепции Клуба и выдаются члену клуба при каждом посещении. Покидая Клуб, Член клуба должен сдать ключи (замки) от шкафов на рецепцию Клуба.

9.6. В случае досрочного отказа от пользования Дополнительной услугой по инициативе Члена клуба, размер остатка неиспользованных денежных средств за Дополнительную услугу пересчитывается, исходя из установленной прейскурантом Клуба на дату оплаты Дополнительной услуги стоимости минимального периода Дополнительной услуги (т.е. без учета предоставленной при оплате Члену клуба по специальной цене (скидки и прочие опции)), умноженной на количество полных и неполных периодов пользования Дополнительной услугой на дату получения Клубом заявления Члена клуба на отказ от Дополнительной услуги.

9.7. Приостановка Членом клуба Периода оказания услуг/срока действия контракта/договора/Клубной карты (Заморозка) не предусматривает автоматическую приостановку срока аренды шкафа.

9.8. Член клуба не позднее последнего оплаченного дня пользования шкафом должен освободить его от личных вещей и аксессуаров, сдать ключ (замок) от него на рецепции Клуба.

9.9. В случае не поступления от Члена клуба оплаты за новый период аренды и пользования шкафом в течение 3 дней после окончания последнего оплаченного периода аренды и пользования шкафом, Клуб вправе без предупреждения Члена клуба в одностороннем порядке на 4 (четвертый) день неоплаченного периода, изъять на основании акта все предметы из шкафа.

9.10. Предметы, изъятые Клубом в порядке, предусмотренном Правилами, считаются переданными соответствующим Членом клуба на хранение Клубу. Максимальный срок такого хранения составляет 30 дней. По истечении срока хранения, Клуб не несет ответственности за сохранность и/или повреждение предметов.

9.11. За утерю ключей от шкафов Член клуба по требованию обязан оплатить Клубу соответствующую плату в размере, предусмотренном Прейскурантом.

9.12. Члены Клуба вправе размещать в шкафах личные вещи и аксессуары для занятий спортом.

9.13. Членам Клуба запрещается:

- выносить за пределы помещений Клуба ключи от шкафов;
- хранить в шкафах: ценные вещи, деньги и т.д., продукты питания, мокрые предметы, а также предметы, запрещенные публичной офертой и действующим законодательством РФ.

9.14. Клуб оставляет за собой право при появлении неприятных запахов из арендованного шкафа, вскрыть шкаф, предварительно проинформировав об этом Члена клуба, арендующего шкаф.

9.15. Клуб осуществляет доступ третьих лиц к предметам, размещаемым в шкафах Членом клуба, только при соблюдении следующих требований:

- при наличии у Клуба письменного и лично предоставленного Членом клуба оригинала заявления с указанием персональных данных и полномочий третьего лица на распоряжение предметами Члена клуба;

- или предъявления третьим лицом оригинала доверенности, выданной Членом клуба и нотариально удостоверенной с указанием соответствующих полномочий по распоряжению предметами Члена клуба, или оригинала иного надлежащим образом оформленного документа, подтверждающего полномочия третьего лица.