

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА «MAY FITNESS»

Правила посещения Клуба разработаны в соответствии с действующим законодательством и регулируют порядок пользования Членами Клуба спортивного и другого специального оборудования Фитнес-Клуба, а также отношения между членами Клуба и Клубом, являются неотъемлемым Приложением к договору оказания услуг (оферте).

Правила посещения Клуба – документ, определяющий основы и порядок отношений между Клубом, Членами и Гостями Клуба. Цель Правил – установить четкие и заслуживающие доверия отношения между Клубом и Членами Клуба.

Правила и обязательны для их выполнения всеми Членами и Гостями Клуба.

1. Общие положения.

1.1. Правила действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между клубом и Членами Клуба.

1.2. Двери Клуба открыты для посещения ежедневно в течение всего года, за исключением 1 и 2 января. Режим работы Клуба: с 07.00 до 23.00 в будние дни, с 09.00 до 22.00 в субботние, воскресные и праздничные дни.

1.3. После 22.00 и с 7.00 до 9.00 групповые занятия не проводятся. В это же время гостевые посещения Клуба не разрешаются.

1.4. С 21.00 до 23.00 и с 7.00 до 9.00 оплата услуг осуществляется только через депозит.

1.5. В соответствии с пунктами настоящих Правил действует ограничение времени работы некоторых подразделений Клуба и оборудования.

1.6. После заключения договора Члены клуба обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе: заполнение данных клиента, фотографирование (обязательно), оформление пластиковой клубной карты, заполнение карты клиента о состоянии здоровья.

1.7. Клубная карта является пропуском в Клуб, предъявляется на рецепции. В случае утраты карты, Член клуба имеет право на ее восстановление, при этом он оплачивает стоимость услуг по ее изготовлению согласно прейскуранту Клуба.

1.8. При проведении клубных мероприятий Клуб вправе ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Члены Клуба извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции Клуба.

1.9. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами собственника здания, в котором расположен Клуб, либо коммунальными службами города, Клуб ответственности не несет.

1.10. Члены Клуба обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

1.11. Если вольные или невольные действия (поведение) Клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники отдела внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе) и удаления за пределы Клуба.

1.12. Употребление и распространение алкогольных напитков, наркотических средств, допинговых средств, курение в Клубе ЗАПРЕЩЕНО.

1.13. Посещение Клуба при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) ЗАПРЕЩЕНО.

1.14. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также - остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) администрация Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба.

1.15. Члены клуба обязаны соблюдать правила личной гигиены, а также не использовать резкие парфюмерные запахи.

1.16. Члены Клуба обязаны посещать залы для занятий в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца. Для эффективного теплообмена при интенсивных занятиях рекомендуем использовать короткую спортивную форму (майка без рукавов и шорты).

1.17. Занятия в уличной или грязной обуви ЗАПРЕЩЕНЫ

1.18. При посещении Клуба Члены клуба должны внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

1.19. Для хранения личных вещей Члены клуба должны использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей специально оборудованные индивидуальные сейфы, расположенные в зоне рецепции.

1.20. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несет. За оставленные ценные вещи вне индивидуального сейфа Клуб ответственности не несет.

1.21. Ключи от шкафа и полотенца выдаются в обмен на клубную карту. В случае утери членской карты, ключа, номерка от гардероба, полотенца взимается установленный штраф в размере 300 (трехсот) рублей.

1.22. Члены клуба должны быть вежливыми по отношению к персоналу клуба и другим членам Клуба.

1.23. До начала посещения занятий, Клуб настоятельно рекомендует Членам клуба обязательно пройти первичное физиологическое тестирование у врача, т.к. Члены клуба несут персональную ответственность за свое здоровье.

1.24. Клуб обеспечивает рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, которое подвергается ежедневной дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.

1.25. Членам клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, теле- видео- технику, компьютерную технику Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств.

1.26. Членам клуба не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.

1.27. Членам клуба запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.28. Членам клуба запрещено беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок.

1.29. Прием пищи на территории Клуба осуществляется в специально предназначенных для этого местах (фитнес-бар).

1.30. Членам клуба в период пребывания на территории клуба ЗАПРЕЩЕНО ставить ноги на батареи, ставить ноги на рядом стоящие тренажеры и ограничители.

1.31. Члены клуба обязаны заблаговременно (не позже, чем за 15 часов) предупредить персонального тренера об отмене занятия. В случае отсутствия предупреждения об отмене занятия инструктор вправе засчитать занятие как проведенное.

1.32. Кино- и фотосъемка в клубе без специальной договоренности с администрацией не разрешена.

1.33. Срок действия оплаченных персональных тренировок ограничен и оговаривается дополнительным соглашением.

1.34. Оплата за услуги может быть произведена только в кассе Клуба.

1.35. Стоимость дополнительных услуг, а также их содержание и длительность может быть изменена по усмотрению администрации Клуба.

1.36. Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях, по кредитным картам или в форме депозита.

1.36. Клуб идентифицирует Членов клуба на основании клубной карты и фотографии, выполненной в Клубе цифровым фотоаппаратом или веб-камерой.

1.37. Для заключения договора с физическим лицом и оформления клубной карты необходимо предоставить копию паспорта.

1.38. Доплата за членство для семейных пар производится в течение месяца с даты начала действия контракта. В этом случае обе карты действуют с одного числа.

2. Контроль за состоянием здоровья и физиологическое тестирование

2.1. Члены клуба самостоятельно контролируют состояние своего здоровья. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба при самостоятельных занятиях, а также в нарушении требований Инструкторов Клуба и предписаний Врача.

2.2. С целью обеспечения комфортного и безопасного посещения занятий, Клуб настоятельно рекомендует всем Членам клуба регулярно проходить физиологическое тестирование у тренера Клуба.

2.3. Члены Клуба обязаны заполнить анкету о собственном состоянии здоровья, а также о состоянии своих детей, посещающих Клуб. Данные анкеты должны быть максимально полными и достоверными. За информацию, предоставляемую в анкете, Члены Клуба несут персональную ответственность.

2.4. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье. Запрещено посещать Клуб при наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний.

2.5. При плохом самочувствии, высоком/низком давлении, головных болях, температуре, в период восстановления после перенесенных заболеваний следует воздержаться от посещения Клуба. Участие в интенсивных групповых занятиях при этом категорически запрещено.

2.6. При подозрении на наличие инфекционного и/или кожного заболевания у Членов клуба, посещение Клуба не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб оставляет за собой право временно отстранить от посещения Клуба до

полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист).

2.8. При наличии заболеваний, требующих регулярного приема лекарственных препаратов, Члены Клуба должны четко выполнять рекомендации лечащего врача и иметь в наличии данные препараты.

2.9. При прохождении физиологического тестирования необходимо соблюдать следующие условия: физиологическое тестирование проводится в полном формате при условии, что опоздание клиента составляет не более 10 минут, а в листе записи последующая запись отсутствует. При опоздании клиента более 10 минут тренер Клуба имеет право провести тестирование в сокращенном формате или предложить Члену Клуба выбрать другое время для проведения тестирования за дополнительную плату. Стоимостью такого тестирования равна стоимости одной персональной тренировки.

2.10. Физиологическое тестирование проводится в спортивной одежде. Не рекомендуется перед прохождением физиологического тестирования употреблять алкогольные напитки, крепкий чай или кофе, посещать сауну, любые другие фитнес-программы, тренажерный зал.

2.11. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, при посещении Членами клуба сауны, если состояние здоровья Члена клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у Членов клуба до момента начала посещения Клуба, а также в случае несоблюдения рекомендаций сотрудников Клуба.

3. Правила посещения тренажерного зала.

3.1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж и первичное физиологическое тестирование.

3.2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила занятий на тренажерах.

3.3. Запрещается передвигать тренажеры.

3.4. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 16 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера.

3.5. После занятий просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.

3.6. Заблаговременно (не позже, чем за 15 часов) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия.

3.7. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование близких к максимальным для Члена Клуба

нагрузок, необходимо выполнять только под наблюдением Инструктора Клуба.

3.8. Члены клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба не разрешается.

3.9. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены клуба несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.

3.10. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций Инструкторов и Врачей.

3.11. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.

3.12. Во избежание травм, проведите перед началом занятий тщательную разминку.

- 3.13. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, эластичными бинтами, перчатками.
- 3.14. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.
- 3.15. Если Вы не уверены в своих силах, не знаете как выполнить упражнение, обратитесь к дежурному инструктору.
- 3.16. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
- 3.17. Ставить диски в горизонтальное положение, бодибары, грифы, опирая их на колонны, стены, зеркала ЗАПРЕЩЕНО.
- 3.18. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол не разрешается.
- 3.19. Бегать в тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО.
- 3.20. Пользоваться магнизией ЗАПРЕЩЕНО.

3.21. Ставить ноги на тренажеры, гантели, штанги ЗАПРЕЩЕНО.

3.22. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Во время таких занятий не рекомендуется разговаривать и смеяться.

3.23. В случае поломки спортивного инвентаря Члены клуба обязаны сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок ЗАПРЕЩЕНО.

3.24. Использованные стаканы для воды необходимо выбрасывать в урну, запрещается оставлять стаканы в зале, возле тренажеров и спортивных снарядов, оставлять стаканы на рецепции и на музыкальной аппаратуре, на тренажерах.

3.25. Инструктор Клуба вправе остановить тренировку, проводимую Членом Клуба с нарушением норм безопасности.

4. Правила посещения залов групповых программ

4.1. Общие правила для всех залов

4.1.1. В целях обеспечения Вашей личной безопасности, для профилактики травм при занятиях на групповых программах настоятельно рекомендуем Вам обязательно пройти первоначальный инструктаж и первичное физиологическое тестирование.

4.1.2. Во избежание травм и для комфортных ощущений, посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.

4.1.3. Перед началом занятия Инструктор Клуба проводит вводную часть (инструктирует Членов клуба о структуре занятия, уровню сложности, базовой технике, особенности занятия). В случае отсутствия у Члена Клуба уровня подготовки, необходимого для выполнения данной программы, Инструктор Клуба вправе не допустить его к занятиям.

4.1.4. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписание вносятся Клубом в одностороннем порядке.

4.1.5. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.

4.1.6. Внимательно относитесь к рекомендациям Инструктора и тренера Клуба и Врача. Не рекомендуется выполнять упражнения, к которым у Вас есть противопоказания.

4.1.7. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате самостоятельного выполнения физических упражнений Членами клуба либо в нарушение требований Инструкторов клуба и/или предписаний Врача.

4.1.8. Также интенсивные тренировки не рекомендованы после 21.00.

4.1.9. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, т.к. это опасно для Вашего здоровья.

4.1.10. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.

4.1.11. Соблюдайте этические правила групповых занятий: располагайтесь по залу в шахматном порядке, не стремитесь занять место ближе к инструктору, перекрывая этим поле зрения других занимающихся, не расставляйте оборудование бросая его с шумом на пол или при возвращении на место, приносите на занятия полотенца, кладите их на степы и маты при выполнении упражнений в положении лежа, не ходите со стаканами с водой по залу, не оставляйте стаканы рядом с собой во время занятий, не

кладите ключи от шкафов на пол рядом с собой во время занятий, отключайте звуковые сигналы мобильных телефонов.

4.1.12. Перед посещением занятий очищайте лицо от макияжа во избежание аллергических реакций на активные компоненты косметики.

4.1.13. Постарайтесь исключить разговоры во время групповых занятий.

4.1.14. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.

4.1.15. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых программ.

4.1.16. Необходимо убирать оборудование и предметы личного пользования после занятий.

4.1.17. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.

4.1.18. Детям, не достигшим возраста 14 лет, запрещается посещение групповых занятий для взрослых.

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

4.1.20. Занятия в Студиях проходят по предварительной записи.

4.1.21. Заблаговременно (не позже, чем за 15 часов) предупреджайте Вашего персонального тренера об отмене занятия.

4.1.22. Использование мобильных телефонов во время занятий не допускается.

4.1.23. Вход в тренажерный зал в купальном костюме и сланцах ЗАПРЕЩЕН.

4.1.24. Членам клуба не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.

4.1.25. Члены клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба не разрешается.

4.1.26. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены клуба участвуют по своему желанию. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами клуба при несоблюдении рекомендаций Инструкторов и Врача.

4.1.27. На групповые занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи. За их сохранность Клуб ответственности не несет.

4.1.28. Вопросы членов клуба, касающиеся составления расписания, принимаются менеджером групповых программ в письменном виде.

4.2. Самостоятельные занятия в залах групповых программ

4.2.1. В залах групповых программ самостоятельные занятия разрешены в свободное от групповых занятий и персонального тренинга время. При этом клиенту не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой. При посещении зала

единоборств используйте свои бинты, перчатки, щитки для работы на мешках, лапах, макиварах. Запрещено выполнять опасные технические элементы (броски, махи ногами) вблизи зеркал. Запрещено устраивать поединки.

4.2. Самостоятельные занятия в тренажерном зале

4.3.1. Клиенты могут пользоваться услугами инструкторов тренажерного зала: помощь, консультация, разъяснение, Персональная тренировка.

4.3.2. Длительность занятий Членов Клуба в тренажерном зале не ограничена.

Студия – занятие, предназначенное для более углубленного изучения программы. Отличается от группового урока методами ведения урока, включает этап детального разъяснения, а также отработки отдельных техник/элементов. Формат: 55 мин. Проводится за дополнительную плату.

Персональная тренировка (в том числе Сплит – занятие с 2 членами Клуба) – занятие с персональным тренером по выбранной инструктором и членом Клуба индивидуальной программе в течении 55 мин. Проводится за дополнительную плату. Персональные тренировки проводятся после предварительной оплаты. Отказ от персональной тренировки проводится в соответствии с п.1.33 настоящих Правил.

5. Правила пользования раздевалками и душевыми Клуба

- 5.1. Не оставлять мусор в кабинках.
- 5.2. Не оставлять свои вещи в кабинках без присмотра.
- 5.3. Быть внимательным при открывании дверцы шкафчика, чтобы не нанести травму другим членам Клуба.
- 5.4. Запрещается использовать полотенца Клуба не по назначению.
- 5.5. В раздевалках не разрешается класть полотенца на пол.
- 5.6. В раздевалках не разрешается принимать пищу.

- 5.7. После посещения Клуба оставляйте дверцу шкафчика открытой.
- 5.8. В душевых и в раздевалках не разрешается сушить и развешивать бельё и полотенца.
- 5.9. Запрещается в раздевалках и душевых использовать аэрозольный дезодорант.

6. Правила посещения саун и тепловых кабин

6.1. Сауна

- 6.1.1. Сауны, находятся в рабочем состоянии с 8.00 ч. до 22.00 ч. Дневной технологический перерыв – 1,5–2 часа по расписанию.
- 6.1.2. Температура в сауне в пределах 70-85 С° Влажность в сауне в пределах 26-39%
- 6.1.3. Температура нагрева камней достигает 280 С°
- 6.1.4. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью камней – это может вызвать сильные ожоги.
- 6.1.5. Запрещается накрывать каменку посторонними предметами – это может привести к пожару.
- 6.1.6. Не разрешается оставлять внутри парной детей младше 16 лет без присмотра родителей.

- 6.1.7. Находится в парной в обнаженном виде, сушить волосы ЗАПРЕЩЕНО. Используйте полотенца и стелите их на скамью.
- 6.1.8. Внимание! Слишком долгое пребывание в парной вызывает обезвоживание, повышение температуры тела, сгущение крови и затруднение кровотока – это может быть опасно для Вашего здоровья.
- 6.1.9. Не разрешается поливать водой и ароматическими маслами камни печи.
- 6.1.10. Пользование сауной без предварительного тщательного (без купальных костюмов) мытья в душе расценивается как нарушение правил личной гигиены и, соответственно, настоящих Правил.

6.2. Тепловая кабина

- 6.2.1. Выберите время продолжительности сеанса в соответствии с Вашим типом кожи.
- 6.2.2. Убедитесь, что дверцы кабины плотно закрыты, т.к. неплотное закрывание дверей может привести к неправильной работе кабины, преждевременному прекращению сеанса.

- 6.2.3. Во время сеанса нельзя покидать кабину или открывать дверцы, в ином случае сеанс автоматически прекращается.
- 6.2.4. После завершения сеанса необходимо охладить кабину в течение 5 минут. По истечении этого времени кабина готова к работе.

7. Заключительные положения

- 7.1. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие правила. Новые правила вступают в силу для Членов клуба с момента размещения последних на рецепции Клуба.
- 7.2. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим правилам разрешаются путем переговоров между Клубом и Членами клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Клуба.

- 7.3. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил регулируется действующим законодательством Российской Федерации.
- 7.4. Клуб вправе запрашивать в официальном порядке информацию о клиентах в международных, федеральных и областных правоохранительных и иммиграционных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и действия могут вызвать негативное отношение других клиентов или подвергнуть их опасности.

