Приложение № 2

к Договору оферты от «01» сентября 2021 года

Правила СК «Гольфстрим», фитнес-центра «Энерджи порт»

1. ВВЕДЕНИЕ

Настоящие правила обязательны для всех посетителей и гостей фитнес клубов «Энерджи порт» и СК «Гольфстрим» (далее фитнес-клуб). Правила не являются исчерпывающими. Настоящие Правила являются неотъемлемым приложением к договору публичной оферты на оказание фитнес-услуг, заключаемым с физическими и юридическими лицами. Лица, посещающие фитнес клуб в качестве гостей обязаны соблюдать настоящие Правила в период пребывания в фитнес клубе. Каждый, кто желает присоединиться к условиям публичной оферты, размещенной на: VK <https://vk.com/energyport> <https://vk.com/gulf51> и получить фитнес-услуги, обязан внимательно изучить и при согласии впоследствии соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, положения договора публичной оферты на предоставление фитнес-услуг.

В случае нарушения настоящих правил, правил техники безопасности, условий договора, администрация вправе потребовать от данного клиента фитнес 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 VK <https://vk.com/energyport> <https://vk.com/gulf51> , если это не затрагивает существенные условия договора с потребителями-клиентами и не снижает уровень их правовых гарантий, предусмотренных законом.

Действующие правила можно получить на стойке администратора, а также Правила Клуба размещены на VK <https://vk.com/energyport> <https://vk.com/gulf51> .

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 фитнес-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 клиент несет персональную ответственность за свое здоровье. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется получить вводный инструктаж у дежурного инструктора.

1. Режим работы фитнес клуба.

Фитнес клуб работает ежедневно: в будни с 7.00. до 23.00, в выходные дни: суббота, воскресенье - с 09.00 до 21.00; расположен по адресу: г. Мурманск, пр. Кольский, д. 14. Режим работы фитнес клуба может быть изменён администрацией. Информация об изменении доводится до клиентов клуба путем размещения на информационных стендах в помещении клуба, на VK <https://vk.com/energyport> <https://vk.com/gulf51> , смс рассылкой. Покидать фитнес-клуб необходимо не позднее установленного времени закрытия. Карты дневных или иных ограниченных во времени посещений регламентируют время работы клуба для данной категории карт. Клиент клуба, обладающий картой такого вида, обязан покинуть клуб (все активные зоны) до наступления обозначенного времени.

1. Общие правила посещения фитнес-клуба

Фитнес-услуги предоставляются на основании заявления потребителя (далее-Клиента) о присоединении к публичной оферте (договору об оказании фитнес-услуг) в часы работы клуба в сроки, указанные в заявлении клиента о присоединении к договору публичной оферты. Фитнес клуб предоставляет услуги, предусмотренные в заявлении клиента, 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 клиентом, без дополнительного подписания акта выполненных работ.

В случае нарушения принятых правил кем-либо из посетителей фитнес клуба представитель администрации фитнес клуба вправе сделать замечание с просьбой прекращения действий, нарушающих установленные правила. Если посетитель фитнес клуба не прекратил действия, противоречащие установленным правилам, представитель администрации фитнес клуба вправе попросить удалиться посетителя из фитнеса клуба.

Занятия в фитнес клубе возможны только в спортивной одежде и обуви, верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе. «Уличную» обувь даже в летний период необходимо переобувать на сменную. Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Клиент фитнес клуба обязуется посещать фитнес клуб только в том физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения и что такие физические нагрузки не причинят вред его здоровью. В случае визуального обнаружения у клиента фитнес-центра грибковых или иных заболеваний, представляющих угрозу здоровью других клиентов, администрация в праве предложить клиенту предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья. При наличии каких-либо противопоказаний либо заболеваний, которые могут препятствовать клиенту посещать фитнес клуб по конкретно выбранной им программе, необходимо сообщить инструктору фитнес-центра о своих проблемах со здоровьем, чтобы получить необходимую консультацию по подбору индивидуальной тренировочной программы.

Занятия натощак в фитнес клубе запрещены. Последний приём пищи должен быть за 1 — 1,5 часа до тренировки. Клиенты фитнес клуба несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу имущества фитнес клуба, в размере остаточной стоимости такого имущества по данным бухгалтерского учета. В фитнес-центре ведется видеонаблюдение и видеозапись с целью обеспечения безопасности клиентов и сохранности имущества.

Клиенты фитнес клуба обязаны соблюдать правила техники безопасности. Перед началом тренировки клиент обязан ознакомится с правилами техники безопасности — это обязательное условие посещение фитнес клуба. В случае нанесения вреда здоровью по причине нарушения техники безопасности администрация ответственности не несет. При оказании услуг фитнес клуб учитывает индивидуальные особенности и уровень физической подготовленности клиента. Фитнес клуб ставит потребителя в известность о возможности получения травм во время тренировок и соблюдении всех мер предосторожности при работе с технически сложным оборудованием. Фитнес клуб обращает внимание потребителей на то, что при оказании услуг фитнес клуб предоставляет клиентам полную и достоверную информацию. Оказание фитнес-услуг обеспечивается в том числе средствами визуализации (плакаты, брошюры, объявления, пресс-релизы и т.д.). При визите на стойке администратора клиенту выдается браслет, который необходимо надеть для пользования услугами клуба, получение которых возможно только при его наличии. Браслет является собственностью фитнес клуба. При первом визите необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность. При разовом посещении фитнес клуба клиенту необходимо заполнить бланк разового посещения, ознакомиться с действующими правилами.

1. Оформление клубной карты

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации в случае принятия клиентом изложенных в договоре (публичной оферте) условий и оплаты услуг юридическое или физическое лицо, производящее акцепт этой оферты становится Заказчиком (в соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт оферты равносилен заключению договора на условиях, изложенных в оферте). В связи с вышеизложенным перед подписанием заявления о присоединении к договору об оказании фитнес услуг необходимо внимательно прочитать текст (условия) публичной оферты. Потребитель обязан до подписания заявления о присоединении ознакомиться с противопоказаниями для получения фитнес услуг, связанных с имеющимися у потребителя заболеваниями, при этом потребитель получает письменно информацию о медицинских противопоказаниях для фитнес-услуг соответствующих видов при подписании заявления и присоединения к договору оказания фитнес услуг.

На основании этой информации потребителю следует самостоятельно принимать решения о возможности получения фитнес-услуг или о необходимости дальнейшей консультации у своего лечащего врача для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к выбранному виду физической активности.

Ознакомившись со стоимостью фитнес-услуг на основании Прейскуранта и/или выбрав вид клубной карты (абонемента), клиент заполняет заявление (Приложение А) о присоединении к договору публичной оферты на оказание услуг фитнес клуба в соответствии с утвержденной формой, после принятия заявления - акцепта фитнес клубом, договор о публичной оферте по оказанию фитнес услуг считается заключенным. Заявление клиента (акцепт) является подтверждением согласия клиента с условиями договора и присоединения к договору. Заявление о присоединении к договору оказания услуг заполняется при обязательном предъявлении паспорта. На основании полученного клиентом и подписанного (акцепта) клиент осуществляет оплату выбранной услуги на условиях, предусмотренных в заявлении-акцепте. После проведения клиентом оплаты выбранной услуги или частичной оплаты (если данное условие предусмотрено заявлением-акцептом), договор вступает в силу.

1. Оплата клубной карты

Оплата за услуги производится в рублях, предварительно в наличной и безналичной форме, в порядке и в сроки, определенные условиями приобретения клубной Карты и может быть произведена только в кассе фитнес клуба (на стойке администраторов). Клиент проводит платежи самостоятельно, в инициативном порядке. Клиент вправе произвести оплату как наличными средствами, так и безналичным платежом на расчетный счет фитнес клуба. После чего выдаётся эмбоссированная карта клиента либо браслет, который будет одновременно пропуском в фитнес клуб.

Карта клиента (браслет) является персональной. Владелец карты (браслета) не имеет право передавать ее другим лицам.

Оплата за услуги для клиентов младше 14 лет производится исключительно законными представителями или иными уполномоченными представителями несовершеннолетних клиентов фитнес клуба. Оплата услуг клиентов от 14 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 и даты и копии документа, подтверждающего родство (матери, отца);

- на основании нотариально удостоверенного согласия законного представителя.

1. Клубная карта (магнитный браслет)

Клубная Карта (магнитный браслет) – это карта, которая дает право пользоваться предоставляемыми фитнес клубом услугами, в соответствии с видом приобретенной клубной карты, а также право участвовать в клубных мероприятиях, организуемых для клиентов клуба. После заключения договора и оплаты клубной карты (браслета), клиенту фитнес клуба оформляется именная клубная карта (программируется магнитный браслет в соответствии с видом приобретенного абонемента), которая является в том числе пропуском в фитнес клуб, дает право пользования фитнес-услугами, включенными в стоимость клубной карты и оказываемыми на территории фитнес клуба за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом.

Клубная карта (браслет) является именной и не подлежит передаче третьим лицам. Клиент клуба или гость клуба, не имеющий клубной карты, обязан предъявить документы, удостоверяющие личность. В случае утери клубная карта (браслет) может быть восстановлена по письменному заявлению владельца на стойке администратора. Оплата за изготовление новой карты (браслета) взимается согласно действующему прейскуранту.

Каждый клиент при посещении фитнес клуба после регистрации на стойке администратора и выдачи браслета, обязан надеть браслет, согласно клубной карте, так как пользоваться услугами клуба возможно только при наличии браслета. Оформление Клубной Карты, а также изменение, прекращение или продление клубной карты осуществляют при предъявлении документа, удостоверяющего личность. Для оформления Клубной Карты (браслета) необходимо сфотографироваться у менеджера по продажам.

1. Активация клубной карты.

Фитнес клуб приступает к выполнению своих обязательств по договору со дня активации клубной карты в установленном в договоре и Правилах посещения клуба порядке. Активация клубной карты происходит автоматически при первом пользовании клиентом услугами фитнес клуба, но не позднее 30 дней со дня заключения договора. По истечении 30 дней с даты заключения договора клубной карты не активируется и аннулируется.

Результатом услуг, оказанных фитнес клубом будут являться действия фитнес клуба по предоставлению клиенту возможности посещать фитнес клуб в период действия клубной карты для получения определенных в заявлении услуг, что является правом самого клиента. Достижение какого-либо иного результата клиентом не входит в предмет договора оказания услуг.

1. Переоформление клубной карты

Клиент клуба имеет право переоформить свою клубную карту на другое лицо в установленном порядке. За переоформление клубной карты взимается оплата согласно действующему прейскуранту. Новый клиент в полном объеме принимает связанные с клубной картой права и обязанности, существующие на дату переоформления. Клиент вправе в любое время в одностороннем порядке отказаться от услуг фитнес клуба.

В случае досрочного прекращения предоставления услуг, в соответствии с договором, клиент должен начать процедуру отказа от услуг фитнес клуба и возврата денежных средств, которая включает в себя следующие действия:

- клиент направляет на имя руководителя фитнес клуба письменное заявление об отказе от услуг клуба с приложением нему клубной карты (пластиковой карты, магнитного браслета), либо иного документа, дающего право доступа в фитнес клуб. Договор считается расторгнутым с даты указанной в заявлении, но не ранее даты направления уведомления либо даты последнего посещения клиентом фитнес клуба.

1. Приостановление (заморозка) клубной карты

По письменному заявлению клиента клуба фитнес клуб приостанавливает оказание услуг на условиях и на срок, определенный видом клубной карты/браслета («заморозка клубной карты») но не менее чем на 5 дней, предоставление услуг возобновляется с момента первого получения после заморозки фитнес услуг/иных услуг, предусмотренных клубной картой/браслетом.

В случае приостановки оказания услуг срок действия клубной карты автоматически пролонгируется на срок приостановки оказания услуг. Условия настоящего пункта не распространяется на виды клубных карт без заморозки. Заявление о предоставлении «заморозки клубной карты» должно быть оформлено до заявляемого срока заморозки лично клиентом фитнес клуба на рецепцию. Только законный представитель несовершеннолетнего ребенка вправе подать заявление об использовании заморозки для клиента Фитнес-клуба, который не достиг 18-летнего возраста. Общее количество дней заморозки и минимальное количество дней единовременно используемой заморозки по одной клубной карте устанавливается администрацией и отражается в прейскуранте на услуги фитнес-клуба. Если иное не предусмотрено правилами, администрация осуществляет приостановление периода оказания фитнес-услуг посетителю фитнес клуба на указанное в заявлении количество дней заморозки с даты, указанной в заявлении, но не ранее дня получения соответствующего заявления.

Клиент фитнес клуба лишается права использовать неиспользованное количество дней заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней единовременно используемой заморозки, установленного в договоре, а также в случае истечения/окончания периода оказания фитнес-услуг. При использовании клиентом фитнес-клуба права на заморозку период оказания услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней заморозки. Исключение составляют случаи, когда клиент фитнес-клуба в период действия заморозки начал пользоваться фитнес-услугами ранее истечения минимального количества дней единовременно используемой заморозки, предусмотренного договором. В таких случаях заявление на заморозку автоматически отменяется и перенос периода оказания услуг не проводится.

Дополнительная услуга «платная заморозка» может предоставляться клиенту в случаях и на условиях, установленных администрацией. Если администрацией не будет установлено иное, платная заморозка может быть использована клиентом фитнес клуба только после использования всех дней заморозки, предусмотренных договором, и только в течение периода оказания услуг, а также в соответствии с правилами использования заморозки. В случае беременности, подтвержденной справкой из женской консультации, клиенту фитнес 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.

1. Особые положения (запреты) в фитнес клубе

Все помещения фитнес клуба являются зонами, свободными от курения (в т.ч. электронные сигареты или вапорайзеры). 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 фитнес-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 посетителей фитнес клуба, также оказывать иные услуги посетителям Фитнес 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, а также лежаки в зоне бассейна;

-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, в также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер Фитнес клуба (мед. грязевые маски, масла и т.п.);

- проводить персональные тренировки для других клиентов фитнес клуба;

- тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (на пример йога, пилатес, флекс и др.) - находиться в верхней одежде и уличной обуви в помещениях фитнес клуба;

- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим. -иные запреты указаны в соответствующих разделах настоящих правил.

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

На территории клуба запрещается находиться в верхней одежде. Верхнею одежду необходимо оставлять в гардеробе клуба. В помещении клуба необходимо использовать сменную обувь, для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать предоставляемые клубом бахилы. Для вещей следует использовать шкафчик в раздевалке. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. За утерянные вещи Администрация Клуба ответственности не несет. В период нахождения в фитнес клубе личные вещи и одежда клиента клуба должны храниться в шкафчиках.

Вход в залы фитнес клуба со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками запрещается. За сохранность вещей, не сданных в гардероб, администрация фитнес клуба ответственности не несет. При посещении фитнес клуба не следует оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Для хранения личных вещей и одежды необходимо использовать шкафы в раздевалках. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация фитнес клуба ответственности не несет.

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

- в случае, если на конец рабочего времени фитнес клуба, шкафчик для хранения личных вещей не будет освобожден от личного вещего клиента самостоятельно, администрация имеет право в присутствии сотрудника отдела безопасности открыть шкафчик, где оставлены личные вещи клиента, 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).

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 или ассистента. Данные карточки помогают систематизировать поиск вещей при их возврате.

В фитнес клубе имеется специальное помещение, где хранятся забытые, найденные вещи. Для особо ценных вещей (деньги, кредитные карты, ювелирные изделия, документы) предусмотрен сейф. Срок хранения таких вещей составляет 1 год и 1 день. Подробная информация о указанных выше вещах оперативно передается на стойку администратора фитнес клуба для принятия незамедлительных мер по возврату найденных вещей владельцам. В случае если клиенты в течение оговоренного срока возвращаются за забытыми/утерянными либо оставленными ими в фитнес клубе вещами, при их выдаче клиент предъявляет паспорт и заполняет акт выдачи-получения вещей, который хранится в фитнес клубе, не менее одного года.

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. По истечении установленного срока в том случае, если вещь не была востребована владельцем или доверенным лицом, фитнес клуб передает такие вещи в органы полиции. За весь срок хранения вещи в фитнес клубе клиент несет расходы за организацию хранения согласно тарифам, указанным в прайс листе начиная с пятнадцатого дня находки либо выемки из шкафчика.

1. Форма одежды

Одежда

Вне зависимости от того, какой вид фитнеса выбран клиентом, одежда должна быть удобной и не должна ощущаться на теле. Сковывающие движения, слишком облегающие предметы будут мешать заниматься, и могут привести к травмам. Единственный предмет, который должен держать крепко – специальный спортивный топ с поддержкой для груди. Он может быть, как самостоятельным элементом формы (майка с усиленной областью бюста), так и отдельным элементом под ней. Без такой поддержки заниматься фитнесом могут только женщины с 0-1 размером груди, и только спокойными видами фитнеса.

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. Одежда для фитнес-упражнений должна быть комфортной: по размеру, не сковывать двигательную активность, не сжимать, не натирать и не передавливать тело и конечности, должна дышать и хорошо впитывать пот, но при этом не растягиваться и не становиться прозрачной. Если тело у клиента отличается повышенным потоотделением, или клиент начал тренировки впервые, необходимо выбирать одежду черного и темно-синего цветов – пот на них не столь заметен, как на цветной или белой одежде. Для занятий в спортивном зале необходимы специальные атлетические перчатки. Также перчатки дают отличное сцепление с тренажерами (руки не скользят), а так же сводят к нулю риск травмирования кожи микропластинками хромированного покрытия. Повязка на голову предохраняет глаза от стекающего пота. Для тренировок в зоне спортивных игр необходимо быть одетым в футболку/майку спортивного стиля и штаны/шорты спортивного стиля. Спортивная обувь не должна маркировать и повреждать покрытие на полу. При посещении аква-зоны необходимо иметь купальный костюм, специальную обувь (устойчивую и нескользящую) и плавательную шапочку. Обувь Модель кроссовок должна строго соответствовать тому виду фитнеса, которым занимается клиент 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 тапочки. В тапочках пальцы ног не защищены, в них неудобно и скользко, поэтому находиться в этом виде обуви в тренажерном зале опасно для здоровья. Для силовой тренировки и работы с весом необходимо надевать удобную, легкую и одновременно прочную обувь, например, штангетки. 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. Запрещено бегать в мокасинах, балетках. Запрещено бегать в увесистых и жестких кроссовках, предназначенных для силового тренинга. В них во время бега или других кардио тренировок увеличивается ударная нагрузка.

Заниматься в кроссовках или спортивных туфлях на босую ногу категорически запрещено! Носки лучше выбирать хлопчатобумажные с небольшим содержанием эластана. В целях безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (на пример йога, пилатес, флекс и др.) Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе фитнес клуба.

Администрация фитнес клуба вправе не допускать клиента (гостя клиента) на тренировку в уличной обуви. Правильно подобранная одежда для занятий — это не только важный элемент фитнестренировок, обеспечивающий безопасность и комфорт. Она также является атрибутом культуры спорта, которую необходимо соблюдать, приходя в фитнес клуб.

1. Личная гигиена

Клиенты обязаны соблюдать правила общей гигиены. Перед посещением аква-зоны (бассейна, сауны, бани, джакузи и др.) необходимо принять душ, используя специальную обувь (устойчивую и нескользящую). В аква-зоне расположена зона отдыха с шезлонгами, стульями и фито-баром. Перед тем, как разместиться на шезлонге или стуле, в целях личной гигиены необходимо использовать полотенце. После посещения бассейна, сауны необходимо принять душ, используя специальную обувь (устойчивую и нескользящую). Присаживаться за стол в мокрой одежде (купальном костюме) не разрешается.

1. Этикет

Фитнес клуб следует рекомендациям Международной Ассоциации спортивных, оздоровительных и теннисных клубов IHRSA и придерживается принципов равенства, взаимоуважения, равноправия.

Клиент не должен опаздывать на групповые занятия. Расписание тренировок предлагает тренер, поэтому подстраиваться приходиться посетителям. Если в связи с рабочим графиком клиент постоянно опаздывает на занятия хотя бы на 10 минут, необходимо пересмотреть время тренировок. Разминка, которую проводят первые минуты тренировки, очень важна для организма, и отказываться от неё не следует.

Клиент должен быть всегда вежлив. Здороваться и прощаться принято в раздевалке. 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 клиента фитнес клуба. К работникам фитнес клуба следует обращаться по имени и на «Вы». Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях клуба. Запрещается выносить посуду из баров на тренировочные территории. Не разрешается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

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.

Запрещается проводить публичные акции, праздничные встречи без согласования с администрацией. Запрещается пользоваться мобильными телефонами или другими средствами связи во время проведения групповых занятий со специалистом фитнес-клуба.

Клиент обязан слушать инструктора в том числе, когда идет объяснение как правильно выполнять упражнение или работать с отягощениями нельзя в это время погружаться в свой собственный мир. Запрещено приступать к работе на тренажере, не дослушав до конца инструктора. Уровень подготовки клиента должен быть соответствующим. Если клиент только начинает заниматься в фитнес клубе, то присутствие в сильной группе будет мешать и окружающим, и инструктору, которому придется постоянно присматривать за таким клиентом.

После занятий необходимо убирать за собой коврики, скакалки, мячи, гантели, возвращать туда, откуда они были взяты. Необходимо помнить о том, что зеркала в спортивном зале нужны не для самолюбования, перед зеркалом отрабатывается правильная техника. 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.

Если клиент 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. Запрещено метаться от одного тренажера к другому. Тренажеры не резервируются, на них не сидят просто так, не следует занимать тренажер, используя полотенце или бутылку с водой, такие действия мешают тем, кто проводит тренировку в быстром темпе. Одно из основных правил этикета в фитнес-клубе – не пользоваться парфюмом с сильным запахом. Клиентам рекомендуется избегать конфликтов в фитнес клубе и в случае непредвиденных ситуаций, необходимо уйти от неприятного разговора.

1. Музыка в Фитнес клубе

Музыка в фитнес клубе является фоном для проведения тренировок. Музыка в фитнес клубе изменяется при переходах к последующим фазам занятия: ритм разминки соответствующей интенсивности, аэробной части и заключительной фазы занятия. Музыка может быть в зависимости от выбора, от современных популярных хитов до инструментальной музыки. Разминка начинается медленно при темпе музыки, соответствующем частоте сердечных сокращений до 100 ударов в минуту. Фаза развития выносливости для сердечно-сосудистой системы включает аэробные упражнения с увеличением интенсивности в ускоренном темпе (частота сердечных сокращений до 130 ударов в минуту). Фаза развития силы мышц проходит в замедленном темпе. В заключительной части занятия темп и объем музыки снижаются, приводя к расслабляющему завершению.

В фитнес клубе предусмотрено наличие современного музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки осуществляется администрацией фитнес клуба. 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. К сожалению, невозможно, чтобы то или иное музыкальное произведение нравилось каждому клиенту фитнес клуба. В связи с этим персонал не может устанавливать музыку по заказу каждого обращающего. Если общее музыкальное сопровождение мешает, следует иметь при себе наушники и пользоваться ими по мере надобности.

1. Вводная тренировка

Стартовый пакет предусматривает посещение одной вводной тренировки, на которой клиента клуба может записать администратор. Даже если вы уже ранее тренировались, стоит помнить, что в разных клубах тренажерный зал оснащен различным оборудованием, которое может значительно отличаться правилами использования, назначением, настройкой оборудования, изменением нагрузки т.д. В тренажёрном зале тренер проведёт индивидуальный инструктаж, во время которого познакомит клиента с оборудованием, представленном в клубе и техникой выполнения упражнений. В зоне групповых программ на вводной тренировке клиент сможет познакомиться с одним из направлений, представленных в расписании.

В аква-зоне на вводной тренировке клиент ознакомится с видами групповых программ и индивидуальных занятий, проводимых в бассейне.

На вводном инструктаже Вы узнаете: • технику безопасности при тренировках в тренажерном зале; • основные элементы тренировочного процесса (разминка, тренировка с отягощениями, заминка); • правила использования кардио-оборудования; • правила работы на силовых тренажерах (каждый тренажер имеет индивидуальные настройки и особенности при работе на нем);

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА.

1. Инструктор обязан ознакомиться с медицинскими противопоказаниями клиентак силовым тренировкам .

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

3.Объяснить клиенту ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ во время занятий в тренажерном зале. Правила работы на силовых тренажерах (каждый тренажер имеет индивидуальные настройки и особенности работы на нем); получить консультации инструктора по ограничению нагрузок при различных хронических заболеваниях).

4. Объяснить клиенту ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ во время занятий на кардио тренажерах.

5. Объяснить важность основных элементов тренировочного процесса: РАЗМИНКА, ТРЕНИРОВКА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ, ЗАМИНКА.

6. Провести одну вводную тренировку (в тренажерном зале, в бассейне, в зале групповых программ)

1. Групповые занятия

Прежде чем посетить групповое занятие фитнес клуб рекомендует клиенту пройти инструктаж в зоне групповых программ с тренером/инструктором, проводящим физкультурное занятие (мероприятие). При посещении занятия рекомендуется выбирать интенсивность и продолжительность тренировки в соответствии с Вашим уровнем подготовленности.

Посещение залов групповых программ разрешено только для клиентов старше 14 лет.

Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Во избежание травм просим соблюдать рекомендации тренеров по форме одежды и обуви. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть заблаговременно изменено администрацией клуба. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут (на время разминки), дает право инструктору не допустить на проводимое занятие.

Администрация вправе поменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий в любое время.

Во избежание травм, при употреблении воды, ставьте стаканы на специальные полки. Осторожней перемещайтесь по залу со стаканами в руках. О пролитой воде сразу же сообщайте тренеру клуба или сотруднику на рецепции. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию. Запрещается резервировать места в залах групповых программ. Использование мобильных телефонов в залах аэробики не разрешается. Настоятельная просьба не использовать парфюмы с резкими ароматами.

После окончания тренировок необходимо вернуть использованное оборудование в специально отведенные места. Клиенты фитнес клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого ими инвентаря клуба, а также за порчу любого имущества фитнес клуба. Некоторые групповые занятия имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Для посещения таких занятий рекомендуется предварительная запись на стойке администратора фитнес клуба.

1. Занятия в тренажерном зале

Самостоятельные занятия в тренажерном зале разрешены только для клиентов старше 18 лет. В целях собственной безопасности Клиенту фитнес клуба рекомендуется пройти вводный инструктаж в тренажерном зале. В случае возникновения вопросов об использовании тех или иных тренажеров, оборудования необходимо обращаться к дежурному инструктору тренажерного зала. Клиенты фитнес клуба могут пользоваться услугами только тренеров/инструкторов клуба, проводящих физкультурное занятие (мероприятие). Проведение персональных тренировок клиентами фитнес клуба не разрешается.

Категорически запрещается перемещение тренажеров в тренажерном зале. По окончанию тренировки оборудование следует убирать за собой, не разрешается оставлять на полу диски/гантели и прочее оборудование. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по причине ремонта или проведению профилактических работ.

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. При работе на блочных тренажерах фиксаторы весов, сидений и валиков необходимо вставлять до упора, проверив надежность фиксации. Тренер имеет право не допустить на тренировку в случаях, когда это может быть опасно для здоровья клиента фитнес клуба. Упражнения, в том числе с максимальными весами, в тренажерном зале допускается выполнять строго с тренером/инструктором, проводящим физкультурное занятие (мероприятие).

1. Занятия на воде (бассейн)

В целях собственной безопасности перед первым посещением бассейна клиент фитнес клуба должен пройти вводный инструктаж с инструктором бассейна. Перед посещением бассейна клиенту фитнес клуба следует принять душ. Не разрешается нахождение в бассейне в не предназначенной для этого одежде и обуви. Фитнес клуб рекомендует посещать занятия в бассейне в плавательной шапочке.

Групповые занятия по аквааэробике проводятся по расписанию, которое может быть заблаговременно изменено администрацией клуба. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Если клиент клуба опоздал на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить клиента на данное занятие. Во избежание травм не разрешается бегать по кафельному покрытию бассейна и прыгать в воду с бортиков. Во время проведения групповых занятий и персональных тренировок в бассейне зона для плавания может быть ограничена.

В бассейне запрещено:

-посещать аквазону при наличии признаков кожных заболеваний, ссадин и порезов кожи, любых медицинских повязок и лейкопластырей

-использовать в аквазоне жевательную резинку

-втирать в кожу мази и кремы перед посещением бассейна

-находиться детям до 18 лет без тренера

-самостоятельно использовать оборудование клуба, предназначенное для проведения групповых занятий в аквазоне.

Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие правила. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения профилактических работ.

1. Посещение сауны, бани

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 (а не через рот!). 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, бассейне или специальной охлаждающей комнате. Сауну можно посещать в несколько заходов. Каждый заход должен длиться минимум 7 минут – максимум 15. После процедуры следует полежать на специальных раскладушках столько же времени, сколько вы находились в сауне – это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы.

В это время можно выпить сок, чай, квас или травяной отвар. В сауне лучше не принимать пищу, особенно если вы посещаете сауну с целью сбросить лишний вес. Цикл всех процедур в сауне может занять 2-3 часа. Соблюдайте правила гигиены! В сауну с собой нужно взять обувь (закрытые тапочки, желательно резиновые, так как пластмассовые менее удобны, а тряпочные мокнут), простынь или полотенце, которое следует положить на скамью прежде чем садиться. При пользовании сауной/баней необходимо соблюдать правила техники безопасности. Использование сауны/бани может быть ограничено (технические перерывы для проведения необходимых технических, профилактических работ).

В парном отделении сауны не растирают тело щёткой и не обтирают пот. Перед тем как выйти следует медленно сесть на нижний полок, 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! В сауне/бане запрещается сушить одежду и полотенце, оставлять после себя какие-либо вещи и предметы, выливать жидкости на камни.

Не допускается использование любых косметических средств или манипуляций (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках, душевых, бане, 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. Перед посещением бани/сауны/ бассейна не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и пр.).

При ежедневном посещении сауны в парилку ходят только один раз. Для новичков самое подходящее время для посещения — первая половина дня. А для опытных банщиков — с 15 до 21 часа.

Что нельзя делать в сауне

1. Не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени;

2. Нельзя сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком;

3. Не стоит после сауны обливаться теплой водой;

4. Ни в коем случае нельзя курить и принимать алкоголь;

5. Запрещается посещать сауну во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;

6. Нельзя ходить в сауну в украшениях: металл может нагреться под воздействием тепла и обжечь тело.

7.Запрещается посещать сауну детям до 14 лет (дети старше 14 лет могут посещать сауну только под присмотром родителей)

1. Правила использования полотенец

Полотенца находятся в раздевалках отдельно в каждом шкафчике и на специально отведенных стеллажах. Перед выходом из фитнеса клуба использованные полотенца следует вернуть в бак «для использованных полотенец», который находится в раздевалке.

1. Правила на парковке фитнес клуба

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

1. Дополнительные услуги (не включенные в клубную карту)

Для клиентов фитнес клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: персональные тренировки, Клиент фитнес клуба может оплатить дополнительные услуги пластиковой картой, с ранее открытого депозитного счета или наличными в кассе на стойке администратора фитнес клуба. Депозитный счет можно открыть в кассе клуба. При выявленном факте оплаты наличными дополнительных услуг клиентом не через кассу фитнес клуба клиент обязан уплатить фитнес клубу штраф в размере стоимости оплаченных ненадлежащим образом услуг.

Перечень дополнительных услуг представлен на стойке администратора.

Персональные тренировки

Персональная тренировка проводится только по предварительной оплате. Выбор тренера остается за посетителем 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 клиента, клиент обязуется предупредить об этом тренера не менее, чем за 24 часа. В случае неявки (без осведомления тренера) услуга считается оказанной в полном объёме, её стоимость возврату не подлежит. Оплаченные блоки персональных тренировок имеют определенный срок действия и блокируются по его истечению. Персональная тренировка проводится только по предварительной оплате. Для использования дополнительных услуг необходимо согласовать время с соответствующими специалистами, записаться на стойке администраторов и произвести оплату.

Клиент фитнес клуба может перенести или отменить забронированную услугу не позднее, чем за 24 часа. В противном случае, возврат оплаченной суммы не производится.

1. Фото, видеосъемка на территории фитнес клуба

В фитнес клубе запрещено производить фото и видео съемку, в том случае, если такие видео и фотосьемка угрожают безопасности и мешает другим посетителям (съемка со штативов, сэлфи палка, вспышка). В фитнес клубе разрешается производить фото и видеосъемку в целях некоммерческого использования фотографии для удовлетворения собственных потребностей или потребностей обычного круга семьи.

1. Услуги Фитнес кафе

Услуги фитнес кафе можно оплатить с ранее открытого депозитного счета. Депозитный счет можно открыть в кассе клуба. Запрещается выносить посуду из баров на тренировочные территории. В фитнес клуб не разрешено приносить пищевые продукты и напитки.

1. Разное

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

Для вещей следует использовать шкафчик в раздевалке. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. При порче или утере имущества Клуба клиент обязан возместить Клубу стоимость причинённого ущерба в соответствии с расчётом.

В целях вашей безопасности в клубе осуществляется видеонаблюдение.

1. Ответственность

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

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

Клиент клуба полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья. Клиент Клуба не вправе требовать от фитнеса клуба какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью клиенту клуба, как в течение срока действия клубной карты, так и по истечении срока ее действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.

Фитнес клуб несет ответственность за причинение вреда здоровью и жизни клиенту клуба вследствие полученных из-за неисправности тренажеров травм. Администрация Клуба не несет ответственности перед клиентом клуба за приостановку или прекращение работы 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.

Клуб оставляет за собой право в течение года полностью закрывать отдельные зоны Клуба, в том числе зону бассейна, для проведения ремонтных и профилактических работ с оборудованием, чашей и помещениями бассейна в рамках соблюдения санитарных норм и правил не более 30 (Тридцати) дней в году.

Клиенты клуба несут ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря и обстановки клуба в соответствии с действующим законодательством.

1. Ваши предложения

Мы работаем для Вас, нам важно знать Ваши пожелания, предложения, а также то, что вызывает Ваше недовольство. Ваши замечания, пожелания и предложения просим присылать нам по следующим адресам: Мурманск, пр. Кольский, д. 14, СК «Гольфстрим», по электронной почте: energyport@mail.ru