

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПОЛИТИКА КЛУБА «Спорт Клуб ТЕЛО».

Введение.

Цель Спортивной Политики (далее по тексту «Политика») – информирование и ознакомление Членов Клуба с базовыми и дополнительными услугами Клуба, процедурой их оказания.

Политика является неотъемлемой частью Контракта/Договора на оказание физкультурно оздоровительных услуг (далее по тексту «Контракт»), заключаемым между Клубом и физическими лицами, юридическими лицами, а также – группами лиц (ранее и далее по тексту «Члены Клуба»). Дополняется Правилами Клуба.

Правила Клуба разработаны в соответствии с законодательством Российской Федерации и регулируют отношения между Членом Клуба и Клубом.

Цель Правил – установление четких, доверительных отношений между Клубом и Членами Клуба. Перед подписанием Контракта/Договора Член Клуба обязан ознакомиться с Правилами Клуба и его Политикой. Подписание Контракта/Договора является подтверждением того, что Член Клуба ознакомлен с Правилами и Политикой Клуба, Правила и Политика Клуба Члену Клуба понятны, Член Клуба полностью принимает Правила и Политику Клуба и обязуется соблюдать эти Правила и Политику.

Тексты Правил Клуба и его Политики находятся в свободном доступе и предоставляются администрацией Клуба по первому требованию Члена Клуба в часы работы Клуба. Кроме того, Политика и Правила Клуба исключают предыдущие и заблаговременно доводятся до Членов Клуба на Информационных стендах Клуба. Размещение Клубом информации на Информационных стендах или на официальном сайте Клуба (<http://www.telo.club>) является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах Клуба доведены до каждого Члена Клуба в согласованном порядке.

1. Общие сведения о Клубе.

1.1. «Спорт Клуб ТЕЛО» (ранее и далее по тексту «Клуб») принадлежит и управляется Индивидуальным предпринимателем Степанов Юрий Алексеевич (юридический адрес: Проспект Толбухина, д. 47, кв. 14, г. Ярославль, Россия, 150014, ИНН 760404378042, зарегистрированный 14.07.2014 г. Межрайонной инспекцией Федеральной Налоговой Службы №5 по Ярославской области за ОГРНИП 314760419500012), именуемый в дальнейшем «Исполнитель». Клуб расположен по адресу: ул. Гагарина 49, г. Ярославль, Россия, 150023, телефон Клуба: 8 (4852) 68-11-88, официальный веб-сайт Клуба: <http://www.telo.club>, официальный адрес электронной почты: info@telo.club.

1.2. Правила посещения клуба, осуществляющего деятельность под товарным знаком «Спорт Клуб ТЕЛО», (далее по тексту «Правила») обязательны для исполнения Владельцем контракта, Членами клуба, потенциальными Членами клуба, гостями Клуба и третьими лицами. Правила не являются исчерпывающими, так как Исполнитель вправе самостоятельно их дополнять и изменять.

1.3. Выполнение настоящих Правил, а также утвержденных Клубом правил техники безопасности, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены, содержащихся в тексте настоящих Правил, обязательно для всех посетителей Клуба и является условием допуска посетителей к занятиям в Клубе.

1.4. Настоящие Правила действуют в части, не урегулированной условиями соответствующих положений Контракта. В случае противоречия между отдельными положениями заключенного Клубом в соответствии с Правилами Контракта и соответствующими положениями Правил преимущественную силу имеют положения Контракта.

1.5. Неотъемлемой частью настоящих Правил, является утвержденный Исполнителем Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе (далее – «Перечень противопоказаний») – Приложение № 3 к Договору публичной оферты (Контракту) на оказание услуг «Спорт Клуба ТЕЛО».

2. Основные термины, применяемые в тексте настоящих Правил, и их значения:

2.1. Под «Клубом» в рамках настоящих Правил понимается объект недвижимого имущества, являющийся физкультурно-оздоровительным сооружением, который может включать в себя здания, сооружения, оборудованные площадки и помещения, оснащенные специальными техническими средствами и предназначенные для организации и проведения физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2.2. Под «Членом клуба» понимается потребитель услуг — гражданин, имеющий намерение заняться (занимающийся) физическими упражнениями для поддержания и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания высокой работоспособности, а также принимать участие в различных видах активного отдыха и проведения досуга при посещении

физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории Клуба. При наличии права пользоваться Услугами/Дополнительными услугами гость Клуба обязан соблюдать все положения Правил, как Член клуба.

2.3. Членом Клуба не может быть ребенок в возрасте до 14 лет. Дети до 14 лет не могут находиться на территории Клуба (в раздевалках, тренировочных зонах) во избежание несчастных случаев. Пребывание детей возможно только на рецепции. Для посещения Клуба ребенком в возрасте от 14 до 18 лет необходимо заявление родителей (законных представителей) о том, что родители полностью несут ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка во время посещения Клуба, состояние здоровья ребенка позволяет ему заниматься в Клубе планируемыми видами физических нагрузок.

2.4. Родители (законные представители) уведомлены о том, что ребенок в возрасте от 14 до 16 лет, являющийся Членом Клуба, обязан заниматься в тренажерном зале только под присмотром инструктора (персонального инструктора). Может посещать групповые программы предварительно уведомив инструктора о своем возрасте. Ребенок обязан принести заявление от родителя, что последний полностью несет ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка во время посещения Клуба

2.5. «Клубные карты» – виды (условия) членства в Клубе, отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых клубом базовых услуг, входящих в стоимость данного вида членства и порядку их предоставления Клубом. Определяются в соответствии с положением о видах клубных карт и Прейскурантом на клубные карты, действующим на момент заключения Контракта.

«Период действия Клубной Карты» - срок начала и окончания действия Клубной Карты (срок посещения Клуба Членом Клуба) – исчисляется от даты активации Клубной Карты и в течение периода времени установленного Договором.

2.6. «Базовые услуги» - комплекс услуг, включенных в стоимость Клубной карты.

2.7. «Дополнительные услуги» - услуги, не включенные в стоимость Клубной карты и оказываемые на территории Клуба за отдельную плату в соответствии с действующим Прейскурантом цен на дополнительные услуги Клуба.

2.8. «Заморозка» Клубной карты – приостановка срока действия Клубной карты на определенный период времени.

2.9. «Групповые занятия» - физкультурные, физкультурно-оздоровительные занятия в форме групповых мероприятий, проводимые инструкторами Клуба для Членов Клуба, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия, обозначенного в расписании.

2.10. «Персональная тренировка» – занятие с персональным инструктором по индивидуальной программе в течение 60 мин. Проводится после полной оплаты.

2.11. «Вводный инструктаж» или первоначальный инструктаж - это индивидуальное практическое занятия в тренажерном зале, которое проводят дежурные инструкторы, на нем подробно объясняются правила тренировок, Правила техники безопасности, Правила клуба, обзор оборудования и правила его использования на занятиях, расписанием индивидуальных и групповых занятий.

2.12. «Гость Клуба» - физическое лицо, не являющееся Членом Клуба и посещающее Клуб по разовому визиту.

2.13. «Технические перерывы» - перерывы в работе Клуба в целом, сауны, раздевалок и помещений для проведения уборки, санитарной обработки и технического обслуживания по нормам эксплуатации. Количество технических перерывов в работе Клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технической эксплуатации.

2.14. Все понятия указанные в пункте 2 настоящих Правил трактуются ниже по тексту Правил посещения Клуба в том значении, в каком они определены в п. 2.

2.15. Член клуба обязан внимательно изучить и соблюдать Правила, положения Контракта/Договора, заключённого между Владельцем контракта и юридическим лицом (везде по тексту «Исполнитель»), обеспечивающим оказание Членам клуба услуг по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и иных услуг в специально предназначенных и содержащих в себе помещениях (везде по тексту «Клуб»), оснащенных специальными техническими средствами для организации и проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий и иных услуг.

3. Режим работы и Администрация Клуба

3.1. Часы работы Клуба, а также часы пользования Услугами по видам доступа в Клуб размещаются в Клубе на рецепции, информационных стендах и/или иных носителях, и/или веб-сайте: www.telo.club, и/или иным предусмотренным Контрактом/Договором способом доводятся до Владельца контракта/Члена клуба. Первого января Клуб не работает. Доступ в Клуб для занятий возможен не менее чем за 45 минут до окончания времени посещения, предусмотренного условиями Контракта. Тренировочные зоны заканчивают работу за 30 минут до закрытия Клуба. Исполнитель оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять часы работы Клуба, часы пользования Услугами по видам доступа в Клуб и/или порядок и/или часы пользования отдельными зона/студиям/залами и т. д.

3.2. Члены клуба могут пользоваться Услугами, помещениями Клуба и оборудованием Клуба, предназначенными для организации и проведения физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, только в часы работы Клуба, если иное не предусмотрено видом доступа в Клуб и/или Контрактом/Договором. Член клуба обязан покинуть помещения Клуба до наступления времени окончания его работы. Если Контрактом/Договором предусмотрено право Члена клуба пользоваться услугами Клуба в соответствии с ограниченным видом доступа в Клуб (например: только в определенные дни и/или часы), то Член клуба не вправе находиться в Клубе, пользоваться Услугами, Дополнительными услугами в дни и часы, не предусмотренные видом доступа в Клуб. Член клуба не вправе пользоваться перечнем Услуг, которые не включены в соответствующий вид доступа в Клуб. Член клуба не вправе находиться в помещениях Клуба, в которых предоставляются Услуги, не включенные в соответствующий вид доступа в Клуб. Исполнитель оставляет за собой право взимать с Члена клуба дополнительную плату за нахождение Члена клуба в

помещениях Клуба, в которых предоставляются Услуги, не включенные в соответствующий вид доступа, а также за нахождение Члена клуба в Клубе за пределами времени работы Клуба, и/или в дни и/или часы, не установленные соответствующим видом доступа в Клуб, а Член клуба обязан по требованию Исполнителя оплатить дополнительную плату в размере, предусмотренном действующим Прейскурантом Исполнителя.

3.3. Уполномоченным лицом Клуба в отношениях с Посетителями является администрация Клуба (далее – «Исполнитель»). Сведения о составе Исполнителя размещаются на информационном стенде у стойки рецепции на входе в Клуб (далее – «Информационный стенд»). В тексте настоящих Правил упоминание Исполнитель равнозначно упоминанию Клуба как юридического лица.

3.4. Информацию по текущим вопросам оформления Контрактов и Клубных карт предоставляет менеджер по работе с клиентами.

3.5. Информацию по вопросам пользования услугами Клуба представляет дежурный администратор, которого можно найти за стойкой рецепции Клуба (далее – «Администратор»).

3.6. Члены Клуба вправе обратиться к Исполнителю с письменным заявлением. Претензии (рекламации) и предложения по работе Клуба следует подавать в письменном виде Исполнителю путем направления почтовым отправлением или передачей Администратору. Для максимально эффективной обработки обращений Посетителям рекомендуется использовать специальные формы, имеющиеся у Администратора. Бланк заявления находится на рецепции и заполняется в соответствии с требованиями (Ф.И.О. Члена Клуба, № Клубной Карты, дата заполнения, № контактного телефона). Каждое письменное заявление Членов Клуба регистрируется Исполнителем и рассматривается в течение 10 рабочих дней, если Контрактом/Договором не предусмотрено иное действие. Книга отзывов и предложений находится у Администратора за стойкой рецепции.

3.7. Исполнитель не осуществляет контроль и не несет ответственности за наличие свободных мест для личного автотранспорта Членов Клуба на прилегающей к Клубу территории.

3.8. Базовые услуги.

Перечень услуг, включенных в стоимость Клубной Карты:

- вводный инструктаж в тренажерном зале 1 занятие,
- вводный инструктаж в залах групповых программ 1 занятие,
- самостоятельные занятия в зале силовых тренировок,
- самостоятельные занятия в зале кардио тренировок,
- групповые занятия в зале аэробных программ согласно утвержденной Клубом сетке расписания и стоимости дополнительных услуг,
- посещение сауны,
- предоставление индивидуального шкафа и полотенца в день посещения Клуба.

4. Регистрация. Условия пользования услугами Клуба.

4.1. Членство в Клубе является персональным. При каждом посещении Клуба Член клуба обязан предъявлять именную клубную карту (далее по тексту «Клубная карта») или выданное Исполнителем средство идентификации на рецепции Клуба. До момента изготовления Исполнителем Клубной карты/средства электронной идентификации при каждом посещении Член клуба обязан предъявлять на рецепции Клуба оригинал Контракта/Договора и действующий документ, удостоверяющий личность.

4.1. Для изготовления Клубной карты и пользования Услугами/Дополнительными услугами Член клуба обязан предоставить Исполнителю следующие персональные данные: Ф.И.О., адрес, реквизиты документа, удостоверяющего личность, фотографию.

4.2. Приобретение Клубной карты возможно только после письменного согласия гражданина на обработку его персональных данных, включая согласие на биометрические данные (фотографирование) для дальнейшей идентификации. Клуб вправе отказать в оформлении Клубной карты в случае отказа гражданина подписать такое согласие, поскольку членство в Клубе является индивидуальным. Клуб несет ответственность за сохранность персональных данных в соответствии с действующим законодательством.

4.3. В случае, если Член клуба не имеет при себе Клубной карты Члену клуба на основании предъявления документа, удостоверяющего личность, выдается во временное пользование временное средство идентификации, которое является имуществом Исполнителя и которое действует в течение дня его выдачи. Член клуба обязан вернуть Исполнителю временное средство идентификации в день его использования. В случае, если данная ситуация происходит систематически (более двух раз подряд), то Член Клуба обязан заполнить Заявление на перевыпуск Клубной карты и оплатить ее стоимость, согласно действующего Прейскуранта Исполнителя.

4.4. Пользоваться Услугами, Дополнительными услугами, Клубной картой, средствами электронной идентификацией и т. д. вправе только Член клуба, на чье имя оформлена Клубная карта/средство идентификации или в чью пользу заключен Контракт/Договор.

5. На время нахождения в Клубе оставляйте личные вещи в шкафчиках в раздевалках Клуба, а ценные вещи — в специальном сейфе, расположенном на территории Клуба. Ключи от шкафчиков, сейфовых ячеек выдаются на рецепции Клуба только в обмен на Клубную карту. Покидая Клуб, Член клуба должен освободить соответствующий шкафчик, сейфовую ячейку от своих личных вещей и вернуть ключ или иное открывающее/запирающее устройство от него на рецепцию Клуба. Исполнитель не рекомендует Членам клуба передавать ключи или иные устройства для открывания/закрывания шкафчиков/сейфов и т. д. другим Членам клуба, третьим лицам.

6. Исполнитель может самостоятельно или с привлечением третьих лиц предоставить Членам клуба во время нахождения Члена

клуба в Клубе возможность пользоваться предметами временного пользования (полотенца и т. д.), которые являются собственностью Исполнителя или привлеченных им третьих лиц, и порядок и условия предоставления которых регламентируется Исполнителем. Выдача предметов временного пользования Членам клуба осуществляется в специальных для этого зонах Клуба. Перед тем как покинуть Клуб Член клуба обязан самостоятельно оставить предметы временного пользования в специально обозначенных для этого местах Клуба.

7. Если иное не предусмотрено Контрактом/Договором, Членам клуба за отдельную плату, предусмотренную Прейскурантом Исполнителя, предлагаются следующие дополнительные услуги (везде по тексту «Дополнительные услуги»): физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме персональных занятий с работником Клуба, аренда зон/студий/залов, оборудования и инвентаря, консультации специалистов, продукция и услуги бара и т. д.

8. Запись на Дополнительные услуги производится на рецепции Клуба при условии предварительной 100% оплаты за них в кассе Клуба в наличной или безналичной форме в рублях.

9. Участие Членов клуба в дополнительных платных физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях, проводимых в рамках соответствующих секций Клуба (далее по тексту «секции»), осуществляется за дополнительную плату на основании абонементов (далее по тексту «абонемент») и на основании действующих Клубных карт Членов клуба. Посещение мероприятий, проводимых в рамках одной секции Клуба, возможно только при условии оплаты Клубу в полном объеме стоимости абонемента до начала срока его действия. Член клуба вправе по своему выбору посещать все или часть мероприятий, предусмотренных расписанием работы соответствующей секции в расписании Клуба. Неучастие Члена клуба в мероприятиях, проводимых в соответствии с расписанием работы секции, не является основанием для пересмотра срока действия абонемента или для пересчета его стоимости. Приостановка Периода оказания услуг по Клубной карте Члена клуба (Заморозка) или окончание срока действия Клубной карты Члена клуба автоматически приостанавливает срок действия абонемента, при этом срок действия абонемента автоматически начинает продолжаться исчисляться (действовать) со дня, следующего за последним днем действия Заморозки, а в случаях окончания Периода оказания услуг по Клубной карте Члена клуба — с первого дня следующего Периода оказания услуг для такого Члена клуба, оформленного на новый срок.

10. Член клуба вправе перенести время оказания Дополнительной услуги или отказаться от забронированной Дополнительной услуги не позднее, чем за 8 (восемь) часов до зарезервированного времени начала ее оказания, в противном случае возврат оплаченной суммы за такую услугу не производится. Приостановка Членом клуба Периода оказания услуг/срока действия Клубной карты (Заморозка) не предусматривает автоматическую отмену предварительной записи на Дополнительную услугу.

11. Для оплаты Дополнительных услуг Владелец контракта/Член клуба может внести аванс в кассу Клуба или перечислить на счет Исполнителя. При оказании Дополнительной услуги ее стоимость списывается Исполнителем из суммы внесенного аванса, что подтверждается выдаваемым Исполнителем подтверждающим документом, который должен быть предъявлен Членом клуба работнику Клуба при получении Дополнительной услуги.

12. В случае невнесения оплаты за полученные Дополнительные услуги Исполнитель вправе ограничить Члена клуба в получении Услуг, Дополнительных услуг до момента погашения возникшей задолженности. Если Член клуба в течение 1 (одного) дня от даты оказанной и неоплаченной Дополнительной услуги отказывается погасить или не гасит возникшую задолженность, сумма задолженности в безакцептном порядке вычитается Исполнителем из стоимости Услуг за Период оказания услуг с последующим соразмерным уменьшением Периода оказания услуг.

13. Некоторые физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Предварительная запись на эти мероприятия производится на рецепции Клуба не ранее, чем за 12 часов до его начала. При отсутствии Члена клуба, записавшегося на такое мероприятие, в момент его начала запись этого Члена клуба аннулируется, и на свободное место может быть допущен любой желающий участвовать в мероприятии Член клуба.

14. Для Членов Клуба и Пользователей за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: персональные тренировки (индивидуальные и мало-групповые), консультации инструкторов клуба (составление персональной программы тренировок), консультации по питанию. Для их использования необходимо согласовать время, записаться на рецепции у Администратора и произвести оплату. Вы можете отменить или перенести забронированную услугу не позднее, чем за 12 часов. В противном случае возврат оплаченной суммы не производится, а услуга списывается в пользу Клуба. Стоимость дополнительных услуг, а также их длительность может быть изменена по усмотрению администрации Клуба.

15. Использование некоторых зон/студий/залов Клуба возможно только в рамках проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в форме персональных занятий с работником Клуба. Самостоятельные занятия в этих зонах/студиях/залах для проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий разрешены только после записи на рецепции Клуба в листе резервирования (далее по тексту «резервирование») и оплаты Исполнителю их использования. Приоритет в резервировании зон/студий/залов имеют Члены клуба, оплатившие также Дополнительную услугу — физкультурное, физкультурно-оздоровительное мероприятие в форме персонального занятия с работником Клуба. Самостоятельные занятия Членов клуба в зонах/студиях/залах для проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий без предварительного резервирования возможны только, если они свободны и их использование оплачено Исполнителю. Подробную информацию об условиях использования, резервирования зонами/студиями/залами для проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий Клуба можно получить на рецепции

Клуба.

16. Во время проведения клубных мероприятий, физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых или персональных занятий с работниками Клуба зоны, предназначенные для использования во время физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, могут быть ограничены Исполнителем для использования Членами клуба.

17. В Расписание Исполнитель включает физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия нескольких уровней сложности и уровней подготовленности Членов клуба. Исполнитель изменяет Расписание каждые три месяца с учётом сезонности, рейтинга мероприятий и пожеланий Членов клуба. Исполнитель вправе вносить изменения в действующее Расписание мероприятий и производить замену заявленного работника Клуба.

18. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятиях в форме групповых, индивидуальные занятия с работниками Клуба проводятся работниками Клуба в порядке, установленном Исполнителем.

19. В случае ухудшения самочувствия Члену клуба необходимо информировать об этом работника Клуба, который проводит физкультурное, физкультурно-оздоровительное мероприятие, или иного работника Клуба для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся. Если самочувствие Члена клуба ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника Клуба, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника Клуба. Для ускорения процесса оказания медицинской помощи рекомендуем самостоятельно вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи, потом сообщить работникам Клуба о факте ее вызова и пояснить местонахождение Члена клуба, которому необходимо организовать оказание первой или медицинской помощи. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.

20. На территорию и в помещения Клуба Члены Клуба и Пользователи пропускаются только при условии предъявления на рецепции идентификационной клубной карты, являющейся носителем уникального идентификационного номера (регистрационных данных). В случае отсутствия у Члена клуба или Пользователя при его посещении Клуба идентификационной клубной карты, он пропускается на территорию и в помещения Клуба по предъявлении им паспорта или водительского удостоверения.

21. Ключи от шкафчика в раздевалке выдаются в обмен на идентификационную клубную карту.

22. Исполнитель рекомендует Членам клуба:

- до начала посещения Клуба, пользования Услугами, Дополнительными услугами пройти медицинское обследование, так как Член клуба несёт персональную ответственность за своё здоровье.
- вводный инструктаж (индивидуальный или групповой);
- для составления программы мероприятий в тренажерном зале пройти первоначальный инструктаж;
- до посещения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых занятий с работником Клуба посетить специальный вводный урок-инструктаж (мероприятие отмечено в Расписании);
- на физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях иметь при себе полотенце;
- для поддержания водно-солевого баланса в организме во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях принимать питьевую воду.
- не посещать сауны Членам клуба, не достигшим 6-тилетнего возраста;
- покидать зоны/студии/залы Клуба, предназначенные для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, за 30 минут до окончания времени работы Клуба;
- по всем возникающим вопросам по занятиям, использованию оборудования и иным вопросам обращаться к работникам Клуба;
- выполнять рекомендации работников Клуба, рекомендации и/или запреты/ограничения, размещенные на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе и/или на оборудовании;
- следить за информацией, размещаемой Исполнителем об Услугах, Клубе, Правилах клуба и т. д. на информационных стендах, рецепции Клуба, веб-сайте www.telo.club и/или иными способами доводимой до Членов клуба.

23. Членам клуба необходимо обязательно соблюдать следующие требования:

23.1. Посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия необходимо в специальной, чистой обуви и одежде для занятий физической культурой, прикрывающей верхнюю и нижнюю части тела и соответствующей стандартам безопасности и направленности мероприятий.

23.2. Снимать украшения на время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях.

23.3. Быть внимательными и аккуратно передвигаться в раздевалках, душевых и/иных помещениях Клуба, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

23.4. Приходить заблаговременно на физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в форме индивидуальных или групповых занятий с работником Клуба, т. к. опоздание более чем на 10 минут может негативно отразиться на состоянии здоровья Члена клуба, поэтому работник Клуба вправе не допустить опоздавшего Члена клуба до участия в мероприятии.

23.5. Во избежание травм и нанесения вреда здоровью посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с работником Клуба, которые соответствуют индивидуальному уровню подготовленности Членов клуба.

Работник Клуба вправе не допустить Члена клуба до участия в мероприятии в случае отсутствия у Члена клуба соответствующего уровня подготовленности.

23.6. В период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с работником Клуба, которые специально отмечены в Расписании. Работник Клуба вправе не допустить Члена клуба до участия в мероприятии, не предусмотренном для участия в период беременности.

23.7. Соблюдать правила личной и общей гигиены, поддерживать чистоту на территории Клуба.

23.8. Предоставленные Клубом во временное пользование полотенца использовать исключительно для гигиены тела, не бросать их на пол, не вытирать ими обувь и/или иные личные предметы, в том числе не оставлять их в саунах, душевых и/или раздевалках.

23.9. Перед посещением сауны и после, необходимо принимать душ.

23.10. Во избежание несчастного случая посещать сауны при наличии хотя бы ещё одного Члена клуба.

23.11. Во избежание травм и в целях безопасности выполнять упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале с работником Клуба.

23.12. В целях предотвращения негативных последствий в период беременности не выполнять упражнения с весами.

23.13. Перед началом занятий убедитесь, что используемое оборудование, инвентарь и т. д. находятся в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на безопасное использование.

23.14. По окончании самостоятельных занятий или участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях необходимо вернуть используемый инвентарь, оборудование Клуба на специально отведённое место в Клубе, зафиксировав и/или приведя его в безопасное нерабочее положение.

23.15. Мусор следует выбрасывать в предусмотренные для этого урны на территории Клуба.

23.16. Не оставлять личные вещи без присмотра.

23.17. Уважительно и бережно относиться друг к другу, работникам Клуба, третьим лицам, имуществу Членов клуба, Исполнителя и третьих лиц.

24. Членам клуба запрещено:

24.1. Пользоваться Услугами, Дополнительными услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания (в том числе являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний) и/или в период обострения хронического заболевания.

24.2. Посещение Клуба при наличии признаков у Члена Клуба или Пользователя острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. При несоблюдении данного правила Клуб вправе временно отстранить от посещения Клуба до полного выздоровления или после проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист), которые будут определены Клубом.

24.3. В период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, не предусмотренные для беременных.

24.4. Проводить на территории Клуба физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, в том числе включая, но не ограничиваясь: составлять тренировочные программы, оказывать помощь Членам клуба во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс Членов клуба, а также оказывать иные услуги Членам клуба или пользоваться такими услугами. Члены клуба могут пользоваться только услугами Исполнителя и работников Клуба.

24.5. Оставлять без присмотра детей в возрасте до 14-ти лет на территории Клуба, в том числе в раздевалках и саунах.

24.6. Детям и подросткам, не достигшим возраста 16-ти лет, посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых. Детям до 18 лет – посещать Клуб без сопровождения законных представителей и выполнять программы для взрослых.

24.7. Находиться и/или заниматься в зонах Клуба, предназначенных для проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, с голым торсом, в верхней одежде, уличной или грязной обуви, в шлёпанцах, босиком или в носках (кроме специальных занятий), а также без специальной защиты, если таковая предусмотрена для применения во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

24.8. Играть, прыгать и иным образом активно вести себя в раздевалке, душевой, сауне, на лестницах и иных помещениях Клуба, не предназначенных для организации физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

24.9. Бросать и иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и прочее), так как это ведёт к повреждению оборудования, мебели, помещений Клуба, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

24.10. Использовать во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий с работником Клуба свою собственную хореографию и оборудование, не предусмотренное программой мероприятий.

24.11. Продолжать участие в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря.

24.12. Оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе без предварительной договоренности и согласия Исполнителя.

24.13. Самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения.

24.14. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в том числе включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с использованием/применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Клуба. Исполнитель оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслируемых в Клубе, а также порядок их трансляции. Если музыкальное сопровождение в Клубе мешает, рекомендуем при себе иметь портативный проигрыватель с

наушниками и пользоваться им по мере необходимости и при условии, что его использование не создаст угрозу и/или не причинит вред здоровью.

24.15. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон, студий, залов, за пределы Клуба, оборудование, предназначенное для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели.

24.16. Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий с работником Клуба.

24.17. Резервировать тренажеры, оборудование и инвентарь, места в зонах/залах для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, (на время продолжительного отсутствия Членов клуба в этих зонах).

24.18. Самостоятельно заниматься в зонах/студиях/залах, предназначенных для организации физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, во время технического перерыва, используемого работниками Клуба для уборки или установки, демонтажа оборудования, инвентаря.

24.19. Заниматься в помещениях Клуба, непредназначенных для организации и проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

24.20. Принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха и раздевалках Клуба.

24.21. Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи во всех зонах Клуба. Необходимо пользоваться только пластиковыми стаканами и/или иными емкостями.

24.22. Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели.

24.23. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

24.24. Курить, и/или использовать какие-либо курительные приборы, устройства, приспособления, средства, имитирующие процесс курения (электронные сигареты, кальяны, вапорайзеры и т. п.), и/или находиться на территории Клуба в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения.

24.25. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения сотрудники Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба. Запрещено посещение Клуба с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.

24.26. Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача, приносить и хранить на территории 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 и отравляющие вещества, оружие.

24.27. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории Клуба, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим.

24.28. Оскорблять посетителей и персонал Клуба, провоцировать или участвовать в драке, совершать иные противоправные действия, нарушающие общественный порядок, угрожающие жизни и здоровью, имуществу, затрагивающие честь и достоинство любых лиц, находящихся на территории Клуба, включая персонал Клуба.

24.29. Использовать помещения Клуба и прилегающие территории в политических и религиозных целях, в т.ч. проведения собраний, митингов, обрядов и т.п.

24.30. Пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях в форме групповых занятий с работником Клуба и во время самостоятельных занятий в Клубе.

24.29. Использовать парфюмерию, мази и другую косметическую продукцию с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер Клуба (мёд, грязевые маски, масла и т. п.).

24.30. Передавать Клубную карту, средства идентификации, ключи или иные запирающие/открывающие устройства от шкафчиков, сейфов и т. д. Членам клуба, третьим лицам.

24.31. Находиться в технических помещениях и помещениях, предназначенных для работников Клуба, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального на то разрешения персонала клуба.

24.32. Самостоятельно размещать на территории Клуба надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в том числе предпринимательскую.

24.33. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни Членов клуба, работников Клуба.

24.34. Проводить кино-, видео- и фотосъемку в Клубе без письменного разрешения Исполнителя.

24.35. Приносить и пользоваться в Клубе электробытовыми приборами.

24.36. Пользоваться Услугами, Дополнительными услугами, в т. ч. душевыми и саунами Членам клуба с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями;

24.37. Находиться на территории Клуба, за исключением раздевалок, душевых и расположенных при них саунах, с обнаженными

частями тела.

24.38. Находиться детям противоположного пола старше 6 лет в женской, мужской раздевалках и саунах.

24.39. Входить в Клуб с животными.

24.40. Нарушать Правила посещения зон Клуба.

24.41. Приступать к занятиям без прохождения вводного инструктажа.

25. За утерю Клубной карты, ключей или иных запирающих/открывающих устройств от шкафа, сейфовой ячейки и т. д., взятого в аренду инвентаря, Член клуба по требованию Исполнителя обязан оплатить соответствующую плату в размере, предусмотренном Прейскурантом Исполнителя.

26. Забытые Членами клуба вещи, если они были обнаружены на территории Клуба, хранятся только в течение 1 (одного) месяца со дня их обнаружения, если за это время они не будут востребованы, то вещи подлежат утилизации. Любые забытые вещи личной гигиены (нижнее белье, мочалки и т.д.) и другие мокрые вещи будут немедленно утилизированы. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Исполнитель ответственности не несёт. По вопросу о забытых вещах просьба обращаться на рецепцию Клуба.

27. Если Член клуба при получении имущества Клуба не предъявил письменно претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

В случае утраты имущества Члена Клуба, посетителей помещения Клуба или гостей Исполнитель ответственности не несет, даже если утрата произошла в раздевалке или из индивидуального шкафа на рецепции, предназначенном для хранения вещей. О случае утраты личного имущества Член Клуба обязан поставить в известность администрацию Клуба сразу после обнаружения данной утраты.

28. В случае выявления фактов использования третьими лицами Клубных карт/средств идентификации, оформленных на Членов клуба, Исполнитель вправе изъять, а также в одностороннем порядке отказать в предоставлении Услуг, Дополнительных услуг Члену клуба, а также лицам, которые ими воспользовались.

29. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и/или здоровью Члена клуба, наступивший в результате:

- предоставления Исполнителю недостоверных сведений о состоянии своего здоровья;
- острого или хронического заболевания Члена клуба;
- неосторожности Члена клуба;
- занятия Члена клуба по собственной программе, несогласованной с работником Клуба;
- нарушения Членом клуба Правил, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании Услугами, Дополнительными услугами, и/или рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе или на оборудовании;
- действий третьих лиц;
- в иных случаях, предусмотренных Контрактом/Договором или законодательством Российской Федерации.

30. Исполнитель не несет ответственности за транспортные средства, оставленные на прилегающей территории к Клубу.

31. Исполнитель не несёт ответственности за вред имуществу Владельца контракта/Члена клуба, причинённый действиями третьих лиц.

32. За технические неудобства, вызванные проведением городскими учреждениями, организациями, коммунальными и эксплуатационными службами, сезонных профилактических и/или ремонтных работ, Исполнитель ответственности не несёт и не обязан выплатить и/или предоставить Владельцу контракта/Члену клуба какую-либо компенсацию.

33. В случае аварийных ситуаций и /или обстоятельств непреодолимой силы, произошедших не по вине Исполнителя, Исполнитель может в одностороннем порядке ограничивать объём и порядок предоставляемых Услуг/Дополнительных услуг без выплаты и/или предоставления Владельцу контракта/Члену клуба какой-либо компенсации.

34. Исполнитель вправе в одностороннем порядке изменить условия Контракта/Договора в случае реконструкции, ремонта здания или помещений Клуба, а также закрытия Клуба по независящим от него обстоятельствам.

35. В случаях, предусмотренных Контрактом/Договором, Член клуба вправе на основании письменного заявления осуществить приостановку Периода оказания услуг (везде по тексту «Заморозка»):

- услуга Заморозка задним числом не оформляется;
- однократное использование услуги предполагает приостановку действия контракта не менее чем на 5 (Пять) календарных дней, либо число дней должно быть кратно пяти;
- для использования услуги Заморозка Член Клуба должен указать дату начала и окончания Заморозки, которые фиксируются заявлением о Заморозке, и поставить свою личную подпись. В противном случае действие Контракта/Договора не будет продлено, а услуга Заморозка считаться недействительной;
- Член Клуба не может посещать Клуб и совершать какие-либо действия по отношению к действующему Контракту/Договору на время действия услуги Заморозка. Если Клиент воспользуется услугами Клуба ранее окончания действия затребованной им Заморозки – услуга аннулируется;
- **ВНИМАНИЕ:** Услуга Заморозка является неизменной на протяжении срока действия контракта. Будьте внимательны: сроки Заморозки по контрактам, приобретенным в период специальных акций, могут отличаться от стандартных условий.

35.1. Заявление на использование Заморозки должно быть подано Исполнителю до начала ее исчисления лично Членом клуба на рецепцию Клуба. Только Владелец контракта или Член клуба, являющийся родителем, вправе подать заявление об использовании

Заморозки Членом клуба, который не достиг 18-летнего возраста.

35.2. Общее количество дней Заморозки и минимальное количество дней одновременно используемой Заморозки по одной Клубной карте устанавливается Исполнителем и отражается в Контакте/Договоре.

35.3. Если иное не предусмотрено Правилами клуба Исполнитель осуществляет приостановку Периода оказания услуг Члену клуба на указанное в заявлении количество дней Заморозки с даты, указанной в заявлении Члена клуба, но не ранее дня получения Исполнителем соответствующего заявления.

35.4. Член клуба лишается права использовать неиспользованное количество дней Заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней одновременно используемой Заморозки, установленного в Контакте/Договоре, а также в случае истечения/окончания Периода оказания услуг.

35.5. При использовании Членом клуба права на Заморозку Период оказания услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней Заморозки. Исключения составляют случаи, когда Член клуба в период действия Заморозки начал пользоваться Услугами, Дополнительными услугами ранее истечения минимального количества дней одновременно используемой Заморозки, предусмотренного Контактом/Договором. В таких случаях заявление на Заморозку автоматически отменяется и перенос Периода оказания услуг по Клубной карте не производится. В таких случаях фактически использованными днями Заморозки считаются дни с начала действия Заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования Членом клуба Услугами, Дополнительными услугами.

36. Гостевые визиты, с целью пробного получения услуг в Клубе, осуществляются только в рамках проведения Исполнителем специальных акций и на установленных Исполнителем условиях.

36.1. Члены Клуба должны предупреждать работников Клуба не менее чем за один день о дате предполагаемых гостевых визитах в Клуб своих знакомых, не являющихся Членами клуба, и предоставить фамилии, имена, отчества и даты рождения гостей. В случае отсутствия предварительной договоренности гостю не разрешается находиться на территории Клуба.

36.2. Гость Клуба обязан предъявить, удостоверяющие личность, и дожидаться сопровождающего лица из числа работников Клуба.

36.3. Гость проходит процедуру регистрации на рецепции Клуба и предъявляет для этого документ, удостоверяющий личность (паспорт или водительское удостоверение), и подписывает Правила и Политику Клуба. При отсутствии указанных документов Гость в Клуб не допускается.

36.4. После оформления на гостя Клуба временной Клубной карты/средства идентификации и иных документов, установленных Исполнителем, гость Клуба вправе воспользоваться услугами Клуба, если иной порядок не будет установлен в Клубе.

37. Порядок посещения Клуба Членами клуба, не достигшими возраста 16-ти лет, регламентируется Правилами посещения детского клуба.

38. Посещение отдельных зон Клуба: тренажерного зала, студий групповых программ, боевых искусств и физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий с работником Клуба и т. д., регламентировано дополнительными разделами Правил, которые касаются отдельных тренировочных зон, а также информационными, предупредительными и иными табличками, инструкциями, регламентами и т. д., которые размещаются в помещениях Клуба.

39. В случае нарушения Членом клуба Правил Исполнитель оставляет за собой право пересмотреть действие Контакта/Договора Члена клуба, в том числе Исполнитель вправе отказать в предоставлении Услуг, Дополнительных услуг в связи с отказом Члена клуба выполнять требования Правил, информационных табличек, размещенных на видных местах в Клубе, инструкций, рекомендаций работников Клуба.

40. Исполнитель имеет право расторгнуть Контакт/Договор (т.е. аннулировать Клубную карту) без возврата оплаты в случае ведения незаконной предпринимательской деятельности на территории Клуба, в том числе проведения персональных тренировок с Членами Клуба, продажи спортивного питания, продажи товаров и услуг; распространения рекламной продукции без ведома Исполнителя.

41. Клуб оставляет за собой право отказать в заключении Контакта лицу, в отношении которого у Клуба имеются достаточные основания полагать, что оформление такого Контакта может повлечь за собой снижение уровня безопасности и комфорта на территории Клуба, а также ограничение прав, свобод и интересов Членов Клуба.

42. Какая-либо информация (в том числе: ФИО, дата рождения, адреса, телефоны, информация о работе, порядке посещения, пользования Услугами Клуба и прочая) о Членах клуба, потенциальных или возможных Членах клуба, а также о работниках Клуба является конфиденциальной и предоставлению/разглашению Исполнителем, а равно работниками Клуба, Членам клуба, потенциальным Членам клуба и третьим лицам не подлежит, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

43. В случае необходимости и для обеспечения комфорта и безопасности Членов клуба Исполнитель оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в Правила. Изменение, дополнение Правил, а равно использование Клубом прав, предусмотренных Правилами, Контактом/Договором, не является основанием для предоставления Членам клуба каких-либо компенсаций.

44. Член клуба, начиная пользоваться Услугами, Дополнительными услугами, заявляет, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения Клуба и пользования услугами Клуба.

45. Разрабатывая программы занятий для Члена Клуба, Клуб руководствуется тем, что Член Клуба не имеет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Иное (наличие каких-либо противопоказаний для занятий физической культурой и

спортом) является явным и очевидным для Клуба в случае, если Член Клуба предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Члену Клуба на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой нагрузке для Члена Клуба при занятии им физической культурой и спортом.

46. Член Клуба информирован о необходимости прохождения обязательного первоначального инструктажа по технике безопасности. В случае не прохождения упомянутого первоначального инструктажа, Клуб не несет ответственность за возможные травмы в ходе тренировок и во время нахождения на территории Клуба.

47. Член Клуба информирован о личной ответственности за возможный травматизм при самостоятельных занятиях в тренажерном зале, зале свободных весов.

48. Исполнитель обращает внимание, что соблюдение Членами клуба Правил, положительно отразится на здоровье каждого Члена клуба и предупредит возникновение возможных негативных последствий.

49. Исполнитель вправе запрашивать в официальном порядке информацию о членах Клуба в правоохранительных и иммиграционных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и иные действия могут вызвать негативное отношение других Членов Клуба или подвергнуть их опасности.

50. В Клубе ведется видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Членов Клуба и сохранности имущества.

51. Если вольные или невольные действия Члена Клуба 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 службы внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

52. Правила Клуба являются обязательными для исполнения всеми Членами Клуба и вступают в силу с даты заключения Контракта/Договора, утверждения Клубом и распространяются на всех Членов Клуба.

53. В случае несоблюдения Членом клуба Правил клуба, Клуб оставляет за собой право расторгнуть с Членом клуба контракт в одностороннем внесудебном порядке. Исполнитель также вправе отказать в посещении Клуба и вернуть деньги без объяснения причин.

54. 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.

55. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил регулируется законодательством Российской Федерации.

Выдержки из Правил Клуба.

Правила посещения вспомогательных и бытовых помещений Клуба.

1. С целью соблюдения правил общей гигиены: перед посещением сауны принятие душа с мочалкой, мылом или гелем является ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ. Дежурный инструктор вправе не допустить Вас в зону сауны в случае несоблюдения этого правила.

2. Сауны находится в рабочем состоянии с 10.00 ч. до 21.30. ч. Максимальная температура в инфракрасной сауне составляет 45С.

2.1. Услуги саун не входят в предмет Контракта/Договора, тем не менее, на территории Клуба устроена инфракрасная сауна, рекомендуем с особой осторожностью посещать сауну, ограничить посещение сауны лицами, не достигшим 6-ти летнего возраста. Лица, не достигшие 12 лет, могут посещать сауну строго вместе с однополым родителем или сопровождающим лицом (при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с инструктором Клуба). При посещении сауны и в целях безопасности необходимо соблюдать общепринятые минимальные меры предосторожности.

2.2. На территории раздевалках, душевых, саунах Запрещается:

- Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других членов Клуба пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и другие ароматические препараты), делать косметические процедуры, педикюр, маникюр.
- Перед посещением сауны не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (закупорка пор, перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и прочее), пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.
- Плескать воду и ароматизаторы в электронагреватель и на стены в сауне.
- Накрывать решетку излучателя сауны посторонними предметами – это может привести к пожару.
- Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в сауне лить воду на датчики и излучатели.
- Принимать пищу и употреблять напитки, заносить пластиковые стаканчики.
- Сушить купальные костюмы и принадлежности, белье, полотенца на батареях и развешивать белье и полотенца в раздевалках.
- Находится в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.
- Все действия интимного характера.
- Во избежание причинения неудобств другим Членам клуба, посещающим душевые, а также предупреждения засоров

канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах.

2.3. Посещение сауны разрешено только в купальных костюмах.

2.4. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с металлической решеткой сауны – это может вызвать сильные ожоги.

2.5. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет сауны разрешено только в сопровождении взрослых.

2.6. Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.

2.7. Если Вы намереваетесь посетить сауну или парную вместе с ребенком, отведите его в туалет перед посещением.

3. Раздевалки, душевые, сауна – это зоны релакса. На их территории запрещено выполнение физических упражнений, громкие разговоры, смех, крик и проч. Берегите комфорт окружающих.

3.1. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.

3.2. Верхнюю одежду необходимо оставлять в шкафчике в раздевалке. Шкафчики в раздевалке предоставляются Членам Клуба на время их пребывания в Клубе и используются для хранения, одежды, обуви и личных вещей, за исключением ценных.

3.3. Ввиду того, что количество шкафчиков, сейфовых ячеек ограничено, в часы высокой посещаемости спорт клуба Исполнитель не гарантирует наличие свободных мест.

3.4. Перед уходом из Клуба ключ от шкафчика должен быть сдан на рецепцию.

3.5. Ценные вещи, а также иные важные (раритетные, именные, памятные) для Члена Клуба, должны быть сданы на хранение в сейф. 3.6. Уходя из Клуба не оставляйте в шкафчиках и помещениях раздевалки Клуба свои вещи, спортивную форму и обувь. По окончании времени работы Клуба шкафчики освобождаются Исполнителем, а оставленные вещи утилизируются.

3.7. Не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра вне мест соответствующего хранения. За утрату оставленных без присмотра, а равно вне мест соответствующего ответственного хранения, вещей Члена Клуба, Клуб ответственности не несет (договор хранения не заключается).

3.8. По вопросам о забытых вещах просим Вас обращаться на рецепцию Клуба. Срок хранения забытых вещей 1 месяц. Количество ячеек сейфа ограничено, Исполнитель не гарантирует наличие свободных ячеек.

3.9. За утерю (порчу) имущества Клуба (номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфа и др.) Член Клуба возмещает их стоимость в соответствии с действующим Прейскурантом. Если Член Клуба при получении вещей не предъявил письменных претензий, вещи считаются выданным ему в том же состоянии, в котором были получены от Члена Клуба.

4. Полотенца выдаются в специально отведенных местах в порядке, установленном в Клубе. Полотенца являются собственностью Клуба, снабжены чипами и не подлежат выносу за его пределы Клуба. Перед выходом из Клуба использованное полотенце следует сдавать в специально отведенные места.

4.1. Во время посещения Клуба Вы получите полотенце. Полотенце, в целях соблюдения гигиены, предназначено для тренировок – открытые части тела не должны соприкасаться с тренажерами.

4.2. Используйте полотенце только по прямому назначению! Бросать полотенце на пол или протирать им обувь недопустимо. В случае нарушения данного правила Клуб вправе отказать Члену Клуба в использовании данной услуги путем расторжения Контракта/Договора или изменения вида Клубной Карты.

4.3. Просим Вас обращаться бережно с предоставляемыми полотенцами. В случае повреждения/утери Член Клуба обязан возместить стоимость полотенца согласно действующему Прейскуранту Исполнителя.

Правила посещения тренажерного зала

1. Самостоятельные занятия членам Клуба в тренажерном зале разрешены с 16 лет. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети с 16 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей). Во всех случаях ответственность за поведение и состояние здоровья несовершеннолетних Членов Клуба несут их родители (или иные законные представители). Инструктор вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.

2. Нахождение детей от 2-х до 15 лет в тренажерном зале строго запрещается!

3. Во избежание травм посещение тренажерного зала допускается только в закрытой спортивной обуви. Посещение кардио-тренажеров (беговой дорожки, степпера, велотренажера) - в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп.

4. Для ознакомления с оборудованием тренажерного зала и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж, входящий в Ваш контракт. Записаться на инструктаж можно на рецепции Клуба.

5. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к Дежурному инструктору тренажерного зала.

6. Перед входом в зал для тренировок следует ознакомиться с Правилами, выдержками из настоящих Правил, правилами техники безопасности и перечнем медицинских противопоказаний (Приложение №3). Необходимо соблюдать правила техники безопасности, общепринятые правила личной гигиены, содержащиеся в тексте настоящих Правил. Следует воздержаться от занятий в тренажерном зале и кардиостудии при наличии у Вас медицинских противопоказаний.

7. Соблюдение Правил техники безопасности клуба является обязательным для всех посетителей клуба (смотри Правила техники

безопасности Клуба).

8. Используйте тренажеры аккуратно и по назначению, регулируйте их согласно предусмотренным правилам. Спрашивайте совета у инструктора о регулировке и использовании тренажеров.

9. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную Общую разминку, которая включает в себя использование кардио-тренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.

10. Обязательно просите Дежурного инструктора проконтролировать Вашу технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

11. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

12. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных Инструктором при персональном первоначальном инструктаже в тренажерном зале и указанных в индивидуальной программе тренировок.

13. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами - приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы - обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Выполнять страховку должен только Инструктор. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии Инструктора.

14. Соблюдайте порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место.

15. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

16. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос — обращайтесь к инструктору или Администратору - они всегда Вам помогут.

17. Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов и персональных инструкторов Клуба. 18. Члены Клуба не имеют права проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.

19. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте 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.

20. Любой из тренажеров может быть ограничен для использования работниками Клуба в любой момент для ремонта, профилактических работ и Клубных мероприятий.

21. В целях обеспечения персональной гигиены во время выполнения упражнений на тренажерные скамейки рекомендуется стелить индивидуальные полотенца, не используйте резкие парфюмерные запахи.

22. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреджайте Вашего персонального инструктора об отмене занятия. Если отмена не была произведена вовремя, занятие подлежит списанию.

23. В тренажерном зале запрещено:

- Оставлять грифы, гантели, и др. свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции.
- Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
- Использовать магнезию.
- Поднимать штангу без использования замков.
- Приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.
- Самостоятельно устранять поломки спортивного инвентаря и тренажеров.
- Бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол.
- Занятия другими видами спорта.
- Заниматься в тренажерном зале в открытой обуви и босиком, а также с открытым торсом.
- Отвлекать других Членов клуба во время тренировки разговорами и вторжением в личное пространство.

24. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.

25. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваниях – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

26. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения строго запрещены.

27. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие. **В случае возникновения острого недомогания во время занятий в тренажерном зале или кардиостудии для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к Дежурному инструктору в зале или Администратору на**

рецепции. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.

28. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

29. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря Члены Клуба обязаны сообщить об этом дежурному инструктору.

Правила посещения групповых программ.

1. Во избежание травм, а также в целях достижения эффекта от тренировок, обязательно прохождение вводного инструктажа, на котором подробно объясняются правила тренировок, правила техники безопасности, правила клуба и др. необходимая для успешных тренировок информация. В противном случае, инструктор, Администратор имеет право не допустить клиента на тренировку.

2. Ознакомьтесь с Правилами, выдержками из настоящих Правил, правилами техники безопасности и перечнем медицинских противопоказаний (Приложение 3). Необходимо соблюдать правила техники безопасности, общепринятые правила личной гигиены и правила гигиены, содержащиеся в тексте настоящих Правил. Следует воздержаться от групповых занятий при наличии у Вас медицинских противопоказаний. Необходимо соблюдать ограничения по посещению групповых программ, предписанные врачом.

3. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией Клуба. Исполнитель оставляет за собой право поменять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий, в одностороннем порядке. Следите за информацией на стендах или на сайте.

4. Во избежание травм посещайте занятия соответствующие Вашему уровню подготовки.

5. Используйте для занятий специализированную одежду. На занятия допускаются только Члены Клуба в одежде и обуви специально предназначенной для спорта и фитнеса. Тренировка без обуви или в уличной обуви запрещена. На занятиях Yoga, Pilates обувь не требуется. В целях безопасности рекомендуется посещать Тренировочные зоны только в закрытой спортивной обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.

6. Опоздание на урок более чем на 10 минут, опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить опоздавшего клиента на тренировку. Все члены Клуба, опоздавшие к началу урока, могут занимать только свободные места в задних рядах, аккуратно и не мешая уже занимающимся членам Клуба.

7. Во время группового занятия необходимо разговоры свести до минимума. Это отвлекает занимающихся от качественного выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока и снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока. Разговоры во время тренировки приводят к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом при выполнении упражнений.

8. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие.

9. Если вы желаете уйти до окончания тренировки, то сообщите, пожалуйста, об этом инструктору до начала занятия.

10. На групповых тренировках не разрешается:

- Резервировать места в залах групповых занятий.
- Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи. Это отвлекает инструктора и участников групповых программ от верной техники выполнения упражнений, а также может привести к возникновению шумовых помех аппаратуры, используемой на групповых занятиях (микрофон инструктора, колонки).
- Занятия без соответствующей формату тренировки одежде и обуви
- Посещение детям, не достигшим возраста 14 лет.
- Присутствие детей в зале.
- Использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.
- Самостоятельные занятия во время проведения Групповых занятий.
- Использовать собственную хореографию, игнорировать указания инструктора, выполнять упражнения без соответствующей команды. Это может быть опасно для Вашего здоровья.

11. Самостоятельные занятия в залах групповых программ, игровом зале могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании и предварительного резервирования на персональный тренинг.

12. Просим Вас соблюдать личную и общую гигиену: пользоваться полотенцем при использовании тренажеров и оборудования групповых программ, убирать длинные волосы, не использовать «сильные» парфюмерные средства и жевательные резинки.

13. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие. **В случае возникновения острого недомогания во время групповых занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к инструктору. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.**

13. Занятия в Студиях проходят по предварительной записи.

14. Члены Клуба обязаны убирать за собой после занятий предметы личного пользования.

15. Расписание групповых занятий изменяется каждый месяц.
16. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).

Правила посещения занятий по йоге.

1. Приходить на занятие рекомендуется за 10-15 минут до начала занятия, чтобы спокойно переодеться и настроиться на тренировку. Ваше опоздание может помешать занимающимся.
2. Оставьте за порогом Клуба свои переживания и заботы. Нельзя заниматься в состоянии стресса, нервозности и депрессии. Женщины в критические дни не выполняют перевернутые позы, упражнения на пресс, активное дыхание животом.
3. Поесть нужно за три-четыре часа до занятия. С одной стороны, за это время пища успеет перевариться, и Вы не будете ощущать дискомфорта. С другой стороны, у Вас будет достаточно сил и энергии для физических нагрузок.
4. На занятия желательно приносить сменную обувь. Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят. Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений, желательно из натуральных тканей. Занятия проводятся босиком.
5. Ценные вещи можно оставить на хранение на рецепции или взять с собой в зал.
6. Мобильные телефоны на время занятий нужно отключить.
7. В зале есть все необходимое для практики, но, при желании и для поддержания личной гигиены на уроке йоги рекомендуем использовать личные коврик или плед.
8. Перед занятием необходимо сообщить преподавателю о проблемах со здоровьем, травмах, перенесенных операциях, хронических заболеваниях. Если во время занятия чувствуется дискомфорт или болезненность, нужно обратиться к инструктору. **В случае возникновения острого недомогания во время занятия для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к инструктору. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.**
9. Благотворность воздействия йоги напрямую зависит от непрерывности занятия, поэтому нельзя резко выходить из позы, подниматься и ходить по залу. Во время практики нужно соблюдать тишину.
10. На занятиях воду пить не рекомендуется.
11. Внутренние ощущения гораздо важнее, чем внешняя форма позы-асаны, поэтому во время практики внимание направляется внутрь, удерживается концентрация.
12. В йогических позах – асанах не допускаются болевые ощущения, особенно в коленях, пояснице, шее.
13. Если что-то не получается сразу, не переживайте и не стесняйтесь: все так начинали. Преподаватель обязательно уделит Вам больше внимания.
14. По окончании занятия коврики, пледы, подушки, ремни и кирпичи складываются на место.
15. Сразу после практики принимать душ не рекомендуется, так как йога вызывает прилив крови к внутренним органам, а водные процедуры вызовут отток крови к коже, что значительно уменьшит эффект от практик.

Персональные тренировки

Если вы еще не уверены, какая программа занятий Вам подходит, персональные инструкторы помогут Вам определиться. Если Вы никогда ранее не занимались с персональным инструктором, мы рекомендуем Вам попробовать. Сознание того, что у Вас есть собственный, личный персональный инструктор, очень благоприятно воздействует на тренировочный процесс и достижение успеха!

Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовольствия от занятий.

1. Во время персональной тренировки инструктор контролирует, насколько правильно Вы выполняете упражнения, работаете ли Вы в полную силу, доставляет ли Вам тренировка удовольствие, и помогает сделать тренировку максимально эффективной.
2. Исходя из поставленных задач и Ваших индивидуальных данных, Инструктор составит программу тренировок, объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, даст полезные рекомендации.
3. Условия и порядок проведения персональных тренировок определяются Исполнителем.
4. Персональная тренировка может проводиться только Инструктором Клуба.
5. Длительность персональной тренировки в тренажерном зале составляет 90 мин., в зоне Кроссфита — 60 мин.
6. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором.
7. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается на время опоздания.
8. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок Вашего персонального Инструктора или Администратора Клуба заранее.
9. В случае пропуска назначенного ранее персонального занятия, Член Клуба обязан предупреждать Инструктора не менее чем за 4 часа до назначенного времени занятия. В противном случае занятие считается проведенной.
10. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие. **В случае возникновения острого недомогания во время занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к Инструктору. Если случилось несчастье, следует звонить 112. Средства первой медицинской**

помощи находятся на стойке Администратора на первом этаже.

11. Инструктор имеет право отказать в проведении персонального занятия, в случае неуважительного отношения к себе Членом Клуба.

12. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

Ознакомительные визиты для гостей Членов Клуба.

1. Член Клуба имеет право пригласить друзей, коллег или родственников (не более одного визита) для ознакомления с Клубом и совместной тренировки. Член Клуба за один визит может привести только 1 (одного) гостя. Гость обязуется выполнять Правила, установленные в Клубе.

2. Гостевые визиты, с целью пробного получения услуг в Клубе, осуществляются только в рамках проведения Исполнителем специальных акций и на установленных Исполнителем условиях.

3. Члены Клуба должны предупреждать работников Клуба не менее чем за один день о дате предполагаемых гостевых визитах в Клуб своих знакомых, не являющихся Членами клуба, и предоставить фамилии, имена, отчества и даты рождения гостей. В случае отсутствия предварительной договорённости гостю не разрешается находиться на территории Клуба.

4. Гость Клуба обязан предъявить, удостоверяющие личность, и дожидаться сопровождающего лица из числа работников Клуба.

5. Гость проходит процедуру регистрации на рецепции Клуба и предъявляет для этого документ, удостоверяющий личность (паспорт или водительское удостоверение), и подписывает Правила и Политику Клуба. При отсутствии указанных документов Гость в Клуб не допускается.

6. После оформления на гостя Клуба временной Клубной карты/средства идентификации и иных документов, установленных Исполнителем, гость Клуба вправе воспользоваться услугами Клуба, если иной порядок не будет установлен в Клубе.

7. Гостевой визит возможен для лиц старше 16 лет. Член Клуба, который оформил ознакомительный визит ребенку, не достигшему 18 лет, является ответственным за его поведение на территории Клуба.

8. Если гость изъявил желание воспользоваться платными услугами Клуба, он может оплатить стоимость услуги через кассу или платежный терминал на рецепции Клуба.

9. Нахождение на территории Клуба гостю разрешается только в сопровождении члена Клуба. Покинуть Клуб гость может также в сопровождении Члена Клуба.

10. Клуб вправе отказать в предоставлении ознакомительного визита без объяснения причин.

Первый ознакомительный визит - бесплатный, последующие - платные, согласно действующему Прейскуранту цен Клуба.

Правила поведения граждан во внештатных ситуациях.

В случае возникновения внештатной ситуации Член клуба, гость Клуба, посетитель, обязан сообщить об этом Администратору, работнику Клуба или Инструктору и ждать получения соответствующих указаний.

Инструкция по технике безопасности

1. Общие требования безопасности.

К занятиям в спортивном зале допускаются:

1.1. Члены Клуба в возрасте от 18 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом;

1.2. Прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности;

1.3. Одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

1.4. При нахождении в Клубе Члены Клуба должны соблюдать Правила посещения тренировок.

Опасными факторами в Клубе являются:

1.5. физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

1.6. химические (пыль).

1.7. Члены Клуба обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Члены Клуба обязаны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.9. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику Клуба, проводящему тренировку или Администратору.

1.10. Членам Клуба запрещается без разрешения работника Клуба, проводящего тренировку, подходить к имеющемуся в Клубе и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2. Требования безопасности перед началом тренировки:

2.1. Изучить содержание настоящих Правил посещения тренировок, выдержки из Правил, Правила поведения во внештатных ситуациях.

2.2. С разрешения работника Клуба, проводящего тренировку, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям.

2.3. С разрешения работника Клуба, проводящего тренировку, пройти в зал для тренировок.

- 2.4. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.
- 2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
3. Требования безопасности во время тренировки
Во время тренировки Члены Клуба обязаны:
 - 3.1. соблюдать положения настоящих Правил посещения тренировок;
 - 3.2. неукоснительно выполнять все указания работника Клуба, проводящего занятия;
 - 3.3. при поточном выполнении упражнений (групповом) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
 - 3.4. использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника Клуба, проводящего занятия;
 - 3.5. выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника Клуба, проводящего занятия;
 - 3.6. при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
 - 3.7. при групповой тренировке заниматься только во избежание столкновений;Запрещается:
 - 3.8. стоять близко от других лиц, выполняющих упражнения;
 - 3.9. выполнять любые действия без разрешения работника Клуба, проводящего занятия;
 - 3.10. использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
 - 3.11. производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
 - 3.12. вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника Клуба, проводящего занятия.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику Клуба, проводящему занятия или Администратору.
 - 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику Клуба, проводящему занятия и/или Администратору, и действовать в соответствии с его указаниями.
 - 4.3. При получении травмы сообщить об этом работнику Клуба, проводящему занятия.
 - 4.5. При необходимости и возможности помочь работнику Клуба, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.
5. Требования безопасности по окончании тренировки
 - 5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику Клуба, проводящему тренировку.
 - 5.2. С разрешения работника, проводящего тренировку, покинуть зал для тренировок.
 - 5.3. Принять душ, переодеться.
 - 5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника Клуба, проводящего занятия или Администратора.

ИСПОЛНИТЕЛЬ ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ И ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!