

Приложение № 2
является неотъемлемой частью договора
Правила посещения тренировочных зон Фитнес клуба

1. Правила посещения бассейна

1.1. Регламент работы:

1.1.1. Режим работы бассейна в будние дни с 7.00 до 23.00, выходные дни с 9.00 до 22.00

1.1.2. Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется не занимать на длительное время шезлонги полотенцами.

Запрещается:

1.1.3. Бегать, прыгать и нырять с бортика бассейна, совершать кувырки назад с бортика бассейна и в воде, виснуть на бортиках, лежать на бортике.

1.1.4. Нарушать чистоту и порядок на территории бассейнов. Необходимо очищать носоглотку (сморкаться, сплевывать) только в переливные желоба.

1.1.5. Во избежание аллергических реакций, запрещено использование косметических или ароматизированных средств.

1.1.6. Ввиду наличия в воде «хлорки» лица, страдающие аллергическими реакциями должны быть осторожны.

1.2. Общие положения:

Перед посещением бассейна в обязательном порядке следует принимать душ

1.2.1. Присутствие в зоне бассейнов разрешено только в специальной обуви и одежде (шлепанцах, купальных костюмах, халатах, приветствуется наличие шапочки)

1.2.2. При недомогании, рекомендуем не посещать зону бассейнов, плавать.

1.2.3. Приветствуется закалывание волос (заплетение в косы).

1.2.4. Рекомендуется пользоваться туалетными комнатами.

1.2.5. При входе в зону парения саун и хамамов необходимо снимать обувь.

1.2.6. После проведения группового занятия, просьба убирать используемое оборудование в специально отведенные места

1.2.7. В случае нарушения клиентами санитарно-гигиенических норм, бассейн закрывается на профилактику длительностью до 1 дня, в связи с необходимостью слива воды, проведения санитарной обработки, наполнения чаши и проведения анализов.

1.3. По всем вопросам следует обращаться к дежурному тренеру, который:

1.3.1. Имеет право не допустить посетителя в бассейн в случае обнаружения у клиента признаков грибковых и других инфекционных заболеваний.

1.3.2. Не несет ответственности за потерянные клиентами вещи, ювелирные украшения, мобильные телефоны, полотенца и т. п.

1.3.3. В случае нарушения правил внутреннего распорядка, имеет право удалить клиента с территории бассейна.

1.4. В целях Вашей безопасности не рекомендуется:

1.4.1. Бегать вокруг бассейна.

1.4.2. Носить ювелирные украшения на территории бассейна.

1.4.3. Плавать сразу после приема пищи и при недомогании

1.5. Запрещено:

1.5.1. Создавать ситуации опасные для жизни и здоровья окружающих посетителей бассейна. Хватать купающихся, подавать ложные сигналы тревоги.

1.5.2. Посещать зону бассейна в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения, а также при наличии кожных заболеваний, ссадин, порезов, медицинских повязок и лейкопластырей.

1.5.3. Плавать с распущенными волосами.

1.5.4. Плавать поперек бассейна.

1.5.5. Нырять в глубину, прыгать с бортика бассейна и нырять в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей, бегать и прыгать

1.5.6. Приносить сумки, рюкзаки, бьющиеся, взрывчатые, колющие предметы и ядовитые вещества.

1.5.7. Нарушать порядок и нормы общественного поведения, грубо и неуважительно относиться к другим посетителям, обслуживающему персоналу.

1.5.8. Втирать в кожу мази и крема перед посещением бассейна и саун, пользоваться мыльными принадлежностями на территории бассейна

1.5.9. Употреблять жевательную резинку. Приносить с собой и принимать пищу и напитки.

1.5.10. Входить в служебные и прочие технические помещения.

1.5.11. Использовать посуду из стекла во всех зонах бассейна во избежание попадания стеклянных осколков на пол и различные зоны бассейна.

1.5.12. Во избежание аллергических реакций, самостоятельно осуществлять разбрызгивание средств ароматерапии, аромамасел и т. п..

1.5.13. Проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинги, бритье, депиляции, эпиляции, корректировки ногтей ножницами).

2. Правила посещения зоны саун

- 2.1. Присутствие в зоне саун разрешено только в специальной обуви и одежде (шлепанцах, купальных костюмах, халатах).
- 2.2. Перед посещением, а также после посещения в обязательном порядке клиентом принимается душ.
- 2.3. При недомогании перед посещением саун посоветуйтесь со своим лечащим врачом.
- 2.4. Администрация Клуба и обслуживающий персонал не несет ответственности за потерянные клиентами вещи, ювелирные украшения, мобильные телефоны, полотенца и т. п.
- 2.5. Приветствуется закалывание (заплетение в косы) волос.
- 2.6. Клуб вправе отказать клиенту, находящемуся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также при недомогании, наличии кожных заболеваний, ссадин, порезов, медицинских повязок и лейкопластырей в доступе в зону бассейнов и саун.
- 2.7. При входе в зону парения саун и хаммамов необходимо снимать обувь.
- 2.8. Клиентам, посещающим зоны саун, запрещается:
 - 2.8.1. Нарушать порядок и нормы общественного поведения, грубо и неуважительно относиться к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
 - 2.8.2. Бегать, прыгать, нарушать чистоту и порядок на территории зоны саун, а также использовать сантехническое и другое оборудование саун не по прямому назначению.
 - 2.8.3. Приносить с собой еду, питье. Использовать посуду из стекла, во избежание попадания разбитого стекла на пол и в воду.
 - 2.8.4. Запрещается самостоятельно включать и выключать сауну, а также регулировать температуру на пульте управления, так как это приводит к поломке сауны и вводу ограничений по ее использованию.
 - 2.8.5. В помещениях всех типов саун, запрещается использовать какие-либо средства для тела (кремы, масла, мед, кофе, мази, маски, пищевые продукты и пр. препараты) которые могут испачкать стены и скамейки.
 - 2.8.6. В помещениях всех типов саун не разрешается использовать емкости для воды, в том числе изготовленные из пластмассы и стекла. В помещениях всех типов саун запрещается выливать на камни воду, жиросодержащие и/или пахучие добавки - это чрезвычайно опасно для здоровья (сауна электрическая!), использование в саунах веников, оставлять в саунах полотенца и одежду.
 - 2.8.7. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО находиться в сауне в герметической одежде и обертываться с целью сгонки веса путем обезвоживания - это чрезвычайно опасно для здоровья (возможны последствия – гиповолемический шок, гипогликемическая кома, срывы ритма сердца, тромбозы, сердечно сосудистые нарушения – инфаркт и инсульт).
 - 2.8.8. Во избежание аллергических реакций, самостоятельно осуществлять разбрызгивание средств ароматерапии, аромамасел и т. п. в зонах парения. Самостоятельно париться вениками, проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, депиляции, эпиляции, корректировка ногтей ножницами).
 - 2.8.9. Входить в служебные, технические и прочие подсобные помещения, брать и использовать банное оборудование и инвентарь, а также средства по уходу и процедурам по телу, без разрешения специалистов Клуба.
 - 2.8.10. Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью посетителя, при отсутствии в этом ее вины.

3. Правила посещения зон групповых занятий

- 3.1. Для сохранения Вашего здоровья, нельзя приходить на занятия, пропустив разминку. Тренер оставляет за собой право не допускать к занятию клиента, опоздавшего более чем на 10 мин.
- 3.2. Во избежание травм, рекомендуется посещать занятия по уровню подготовленности.
- 3.3. Для Вашей безопасности, на занятиях используйте только то оборудование и хореографию, которые использует тренер.
- 3.4. Для поддержания чистоты и Вашего комфорта, приходите на занятия в удобной для Вас спортивной одежде и сменной обуви, соответствующей формату урока.
- 3.5. Самостоятельное использование залов групповых программ возможно строго по предварительному бронированию и оплате согласно прейскуранту.
- 3.6. Пользование мобильными телефонами возможно исключительно вне зала.
- 3.7. Настоятельная просьба: не использовать сильных парфюмерных средств.
- 3.8. После занятия используемое оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
- 3.9. Не следует резервировать места в залах для других клиентов клуба.
- 3.10. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда Вашему здоровью стало нарушение правил работы в зале или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.
- 3.11. Администрация оставляет за собой право замены инструктора, заявленного в расписании, и внесения изменений в расписание групповых программ.
- 3.12. Администрация оставляет за собой право изменения формата урока или его отмены.

4. Правила посещения тренажерного зала

Регламент работы: Тренажерный зал работает в будние дни с 7.00 до 23.00, в выходные дни с 9.00 до 22.00

- 4.1. Посещать тренажерный зал с обязательным соблюдением правил техники безопасности.

- 4.2. Во избежание травм и непредвиденных ситуаций заниматься в зале рекомендуется только после первичного знакомства с оборудованием и инвентарем с помощью тренера.
- 4.3. Во время работы на тренажерах рекомендуется использовать полотенце.
- 4.4. При работе со свободными весами необходимо разбирать за собой снаряды и убирать гантели, грифы и диски на место.
- 4.5. Находиться и тренироваться в тренажерном зале можно только в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 4.6. В тренажерном зале запрещено:
- 4.6.1. Заниматься босиком, в шлепанцах, домашних тапочках, в джинсах, с голым торсом, в купальниках.
- 4.6.2. Находиться в зоне бокса во время проведения персональных тренировок и бить по грушам в обуви.
- 4.6.3. Пользоваться музыкальным оборудованием клуба в отсутствии тренера.
- 4.6.4. Бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол. Это подвергает риску других клиентов, может привести к поломке оборудования, порче напольного покрытия и создает дискомфорт для окружающих.
- 4.7. Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью, если причиной нанесения вреда стало нарушение правил работы в тренажерном зале или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.
- 4.8. В случае нарушения настоящих правил членство в клубе может быть заблокировано и договор расторгнут в одностороннем порядке: при этом денежная компенсация не выплачивается.

5. Правила посещения зала единоборств

- 5.1. Посещать занятия рекомендуется в удобной спортивной форме и обуви.
- 5.2. Клиентам, посещающим зал единоборств запрещается:
- 5.2.1. Находиться в зале единоборств во время проведения персональных тренировок.
- 5.2.2. Проводить различного рода спарринги, отрабатывать бросковую технику и болевые приемы в отсутствие тренера. Это может привести к серьезным травмам и порче имущества клуба
- 5.2.3. Посещать зал единоборств при недомогании и плохом самочувствии.
- 5.2.4. Самостоятельное использование зала единоборств, возможно строго по предварительному бронированию и оплате согласно прейскуранту.
- 5.3. Администрация клуба не несет ответственности, если причиной нанесения вреда Вашему здоровью стало нарушение правил посещения зала единоборств или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

6. Правила поведения клиента во внештатных ситуациях

- 6.1. В случае возникновения пожара:
- 6.1.1. Немедленно сообщить о пожаре любому сотруднику Клуба.
- 6.1.2. Строго следовать инструкциям сотрудника Клуба.
- 6.1.3. Покинуть зону пожара, используя запасные выходы в соответствии с планом эвакуации.
- 6.2. При обнаружении предметов, вызывающих подозрение:
- 6.2.1. Немедленно проинформировать любого сотрудника Клуба и строго следовать его инструкциям.
- 6.2.2. Не производить никаких действий с обнаруженными предметами (веществами).
- 6.2.3. Покинуть опасную зону.

7. Прочее

- 7.1. Администрация Клуба имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену заявленного инструктора.
- 7.2. Администрация клуба оставляет за собой право дополнять и вносить изменения в базовое расписание групповых занятий.
- 7.3. При нарушении какого-либо из пунктов данных Правил клубное членство может быть заблокировано, а договор расторгнут в одностороннем порядке. При этом денежная компенсация не выплачивается.
- 7.4. В случае утери или порчи ключа от шкафчика, полотенца, номерка от гардероба, необходимо обратиться к дежурному администратору и оплатить компенсацию, установленную администрацией Клуба, согласно прейскуранту.
- 7.5. В случае порчи клубного оборудования Клиенты, несут материальную ответственность.
- 7.6. Клиенты обязаны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих, в частности не использовать:
- 7.6.1. Ненормативную лексику в адрес сотрудников клуба или посетителей Клуба.
- 7.6.2. Грубое физическое воздействие в адрес других посетителей или персонала клуба.

С Правилами ознакомлен и согласен:

_____/_____
(ФИО, подпись Клиента)

« _____ » _____ 20__ г.