

ОБЩИЕ ПРАВИЛА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ВИТЯЗЬ»

(редакция от 01 января 2021 года утверждена Приказом № 01 от 2021г)

В спортивном клубе «Витязь», далее именуемый «Клуб» установлены правила и техника безопасности спортивного клуба, далее именуемые «Правила Клуба», «Правила», «Техника безопасности», «Правила безопасности», которые являются равными и обязательными для исполнения всеми Клиентами, потенциальными Клиентами (в т.ч. Гостями клуба), третьими лицами, находящимися на территории Клуба, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. В случае если права, обязанности и правила, указанные в настоящих Правилах, касаются Гостей Клуба, Посетителей, третьих лиц, находящихся на территории Клуба, данные права, обязанности и правила распространяются на всех, несмотря на то, что указано в тексте Правила «Член Клуба» или «Клиент», если прямо не указано или не следует иное. Настоящие Правила не являются исчерпывающими, так как Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять в целях улучшения качества и безопасности оказания услуг. Каждые новые Правила клуба утверждаются Клубом, исключают предыдущие и заблаговременно доводятся до Членов клуба на Информационных стендах Клуба.

Размещение Клубом информации на стойке рецепции, информационных стендах и/или на официальном сайте Клуба (spb.vityaz.ru), является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах клуба доведены до каждого Члена клуба в согласованном порядке.

Подписание Договора Членом клуба означает ознакомление с Правилами и Техникой безопасности, и также согласие Члена клуба с Правилами клуба, а неоднократное нарушение Правил клуба дает право Клубу (индивидуальному предпринимателю, являющемуся Исполнителем по Договору) расторгнуть Договор с Клиентом в одностороннем внесудебном порядке).

Соблюдение правил обеспечивает комфортное, а главное - безопасное пребывание на территории Спортивного Клуба. В случае нарушения принятых правил кем-либо из посетителей Клуба, представитель администрации Клуба вправе сделать замечание с просьбой прекратить действия, нарушающие установленные правила. Если посетитель Клуба не прекратил действия, противоречащие установленным правилам, представитель администрации Клуба вправе попросить посетителя удалиться с территории Клуба.

1. ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ В КЛУБЕ

1.1. Нахождение на территории спортивного Клуба

1.1.1. При каждом посещении Клуба Член клуба обязан предъявлять клубную карту на рецепции, в случае ее отсутствия доступ в клуб может быть ограничен.

1.1.2. Для изготовления Клубной карты, организации доступа Члена клуба в Клуб и пользования Услугами/Дополнительными услугами, Член клуба обязан предоставить Исполнителю согласие на обработку персональных данных и следующие персональные данные: ФИО, адрес, номер основного документа, удостоверяющего его личность, сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе, адрес электронной почты, номер телефона, биометрические данные (в целях обеспечения безопасности и исключения случаев несанкционированной передачи Клубной карты производится фотографирование Членов клуба).

1.1.3. В случае утери или повреждения клубной карты Клиент обязан обратиться на ресепшен для ее восстановления. Услуга восстановления карты платная и составляет 300 (триста) рублей. Стоимость может быть изменена администрацией в одностороннем порядке с публикацией актуальной информации в правилах клуба, на сайте клуба и на ресепшен. Клубная карта не может быть передана или использована другими лицами, если иное не предусмотрено Договором.

1.1.4. Пользоваться Услугами, Дополнительными услугами, Клубной картой и т.д. вправе только Член клуба, на чье имя оформлена Клубная карта или в чью пользу заключен Договор.

1.1.5. Во всех помещениях Клуба Членам Клуба настоятельно рекомендуется соблюдать чистоту.

1.1.6. При входе в спортивный Клуб следует надевать бахилы поверх уличной обуви, если такое использование обусловлено требованием Клуба, погодными условиями или сезоном, а верхнюю одежду (куртки, плащи, шубы и т.п.) и другие предметы одежды (головные уборы, шарфы, перчатки и т.п.) оставлять в гардеробе Клуба, кроме летнего периода.

1.1.7. На территории Клуба запрещается:

- Проведение косметических, парикмахерских и иных подобных процедур на территории душевых;
- Использование косметических и парфюмерных средств с резким запахом, в целях соблюдения гигиенических и санитарных норм;

- Курить (в том числе электронные сигареты/устройства или вейпайзеры), находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества и запрещенные медикаменты;
- Пронос, распространение и продажа спиртных напитков, наркотиков, анаболических стероидов и иных неразрешенных к применению медикаментов и биологически активных добавок;
- Заниматься без одежды (в том числе с голым торсом);
- Заниматься босиком, в носках, тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога, пилатес, растяжка, БЖЖ, смешанные единоборства и др.);
- 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, а также нарушать общепринятые нормы поведения в общественных местах;
- Приводить с собой животных;
- Находиться в тренировочных зонах, на территории душевых в верхней одежде, уличной обуви;
- Оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе без предварительной договоренности с Администрацией клуба;
- Самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;
- Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в т.ч. включать и демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с использованием/применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой право на выбор произведений, транслирующихся в помещениях Клуба;
- Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи на территории спортивного Клуба. Необходимо пользоваться только пластиковыми бутылками или шейкерами;
- Проводить профессиональную кино-, видео- и фотосъемку в Клубе без разрешения администрации Клуба;
- Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное разрешение;
- 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;
- Совершать в помещениях Клуба, а также на прилегающей территории к Клубу, богослужения, другие религиозные обряды и церемонии (включая молитвенные и религиозные собрания и т.д.);
- Самостоятельно размещать на территории Клуба надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в том числе предпринимательскую;
- Приносить и пользоваться в Клубе электробытовыми приборами;
- Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать, предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые исполнителем в Клубе, а также менять место их расположение/размещение;
- Игнорировать Правила, требования и/или рекомендации работников Исполнителя, запреты, требования и предупреждения, размещенные в Клубе в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д.

1.2. В Зале единоборств и в Зале групповых программ

- 1.2.1. Групповые занятия проводятся по расписанию. Расписание может быть изменено Администрацией клуба. В целях исключения травмоопасных ситуаций, Член клуба, который опоздал к началу, может быть не допущен на занятие.
- 1.2.2. Во избежание травм рекомендуется посещение занятий, соответствующих уровню подготовленности Члена Клуба.
- 1.2.3. Описание групповых занятий предоставляется на рецепции Клуба, на информационных стендах, расположенных на территории Клуба и официальном сайте Клуба.
- 1.2.4. Занятия в зале групповых программ проводятся строго по предварительной записи на рецепции и по телефону клуба.

1.2.5. Несовершеннолетние дети посещают Зал единоборств с согласия родителей и только под руководством тренера. Подписанием договора родитель выражает согласие на посещение Зала единоборств его ребенком.

1.2.6. Запрещается:

- Во время занятий перемещаться по залу, если Вы не участвуете в тренировочном процессе данного урока, использовать во время занятий собственные методики тренировок;
- Находиться в залах во внеурочное время, самостоятельно пользоваться спортивным инвентарем;
- Выполнять упражнения без тренера или его помощника, а также без страховки;
- Использовать мобильные телефоны на уроках;
- Вставать в обуви на коврики, предназначенные для тренировок на полу;
- Во избежание несчастных случаев, запрещается самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для индивидуальных (персональных) занятий с тренером Клуба;
- Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/залов оборудование, предназначенное для занятий;
- Выносить из зала спортивный инвентарь и оборудование.

1.3. В Тренажерном зале

1.3.1. Перед началом занятий необходимо ознакомиться с правилами поведения в зале.

1.3.2. Обязательно соблюдение техники безопасности и правил эксплуатации оборудования и тренажеров.

1.3.3. Для составления тренировочной программы настоятельно рекомендуется прохождение первоначального инструктажа. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение Правил пользования тренажерами или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

1.3.4. На занятия в тренажерном зале следует приходить только в закрытой сменной спортивной обуви. Запрещено находиться в тренажерном зале с открытым торсом.

1.3.5. Если в процессе занятий у Члена Клуба возникает вопрос по использованию оборудования, Член Клуба может обратиться к любому тренеру тренажерного зала.

1.3.6. Между подходами нужно встать с тренажера, снять с него свое полотенце и при необходимости протереть подушки. Если есть желающие занять данный тренажер, Член Клуба обязан предоставить им такую возможность, предупредив о количестве оставшихся своих подходов.

1.3.7. Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.

1.3.8. После работы со свободными весами и гантелями Члену Клуба необходимо убирать их на место: снимать диски со штанг, гантели возвращать на гантельную стойку.

1.3.9. На время ремонта или профилактических работ любой из тренажеров может быть ограничен для его использования.

1.3.10. Детям в возрасте до 16 лет запрещено посещать зону тренажерного зала.

1.3.11. Детям в возрасте от 16 до 18 лет запрещено самостоятельно посещать зону тренажерного зала. Посещение возможно только в случае наличия письменного согласия законного представителя. Предоставляя согласие, законный представитель несовершеннолетнего Гостя Клуба признает, что предоставление такого согласия на занятия несовершеннолетнего в Спортивном клубе означает, что ответственность за несовершеннолетнего в таком случае несет законный представитель несовершеннолетнего.

1.4. В Раздевалках Клуба

1.4.1. Член клуба использует тот шкафчик, номер которого соответствует номеру ключа, выданному Администратором на рецепции Клуба. В детской раздевалке Член клуба использует любой свободный шкафчик.

1.4.2. Ключ от шкафчика выдается Члену Клуба взамен Клубной карте, которую Администрация берет в залог на время использования шкафчиков.

1.4.3. Уходя из Клуба Член клуба обязан освободить шкафчик и помещение раздевалки от своих вещей.

1.4.4. По окончании времени работы Клуба запертые шкафчики освобождаются Администрацией клуба, а оставленные вещи хранятся у Исполнителя.

1.4.5. За оставленные и забытые вещи Администрация клуба ответственности не несет.

2. ГАРДЕРОБ И ШКАФЧИКИ

2.1. На время фактического пребывания в Клубе верхнюю одежду и головные уборы необходимо оставлять в гардеробе Клуба (кроме летнего периода). Какие-либо вещи, помещенные в верхнюю одежду и/или в головной убор, не считаются переданными Исполнителю и принятыми Исполнителем на хранение, и Исполнитель не несет за них ответственность.

2.2. Шкафчики в раздевалке используются для хранения личных вещей. Шкафчики в раздевалках предназначены для хранения предметов одежды, которые необходимы Члену клуба до начала, на время и после окончания пользования Услугами, Дополнительными услугами, а также косметических средств и прочих личных недорогостоящих вещей, которые могут понадобиться Члену клуба в связи с использованием Услугами, Дополнительными услугами или непосредственно до, на время или после их окончания, если иное не предусмотрено Правилами.

2.3. Уличную обувь в шкафчики ставить запрещается.

2.4. Шкафчики в раздевалках не предназначены для хранения украшений, значимых и/или памятных личных вещей, в том числе денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей.

2.5. В целях обеспечения сохранности помещаемых в шкафчики вещей, Член клуба обязан каждый раз закрывать его с использованием установленного в шкафчике запирающего устройства и ключа, замка и/или электронного средства идентификации, выдаваемого на рецепции Клуба и убедиться, что запирающее устройство сработало, шкафчик закрыт. Вещи, находящиеся в незакрытых с применением встроенных запирающих устройств шкафчиках, не считаются помещенными в специальное место для их хранения в Клубе.

2.6. Член клуба самостоятельно следит за сохранностью своих вещей на территории Клуба, запирает шкафчики, с оставляемыми на время занятий вещами, замками. Исполнитель не несет ответственности за забытые и украденные вещи Члена клуба, оставленные без присмотра на территории Клуба.

2.7. Если иное не предусмотрено Правилами/Договором/Исполнителем, перед тем как покинуть Клуб, Член клуба обязан:

- освободить шкафчик, от всех вещей, вернуть на рецепцию Клуба ключ/замок/электронное средство идентификации от шкафчика;
- вернуть полотенце на ресепшен;
- забрать в гардеробе верхнюю одежду и/или головные уборы.

2.8. Если иное не установлено Исполнителем, ежедневно после окончания времени работы Клуба все шкафчики открываются Исполнителем и/или уполномоченными им лицами в целях проведения санитарной обработки, и в случае выявления в них вещей, освобождает от них. Вещи, обнаруженные в шкафчиках, которые незакрыты с использованием предусмотренных запирающих устройств, и/или обнаружены после окончания времени работы Клуба, признаются Исполнителем бесхозными.

2.9. Исполнитель не принимает на хранение и не предоставляет индивидуальные сейфы для хранения денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных или дорогостоящих вещей.

2.10. За утерю (порчу) имущества Клуба (ключа от шкафчика/браслета, номерка) Член клуба возмещает стоимость их восстановления в соответствии с действующими тарифами, стоимость восстановления ключа от шкафчика/браслета составляет 700 (семьсот) рублей, стоимость восстановления номерка в гардеробе составляет 300 (триста) рублей. Если Клиент при получении имущества Клуба не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

3. ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

3.1. До начала занятий в Клубе, Посетитель должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Данный медицинский осмотр необходимо проходить регулярно для обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для здоровья занимающегося. При отсутствии вышеуказанного медицинского заключения рекомендуется самостоятельно, посредством обращения к администратору Клуба, сообщить сведения об общем состоянии здоровья, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и потребления иных услуг Клуба, подтверждающие безопасность потребления Вами данных услуг с учетом противопоказаний и ограничения для занятия физической культурой и спортом.

3.2. Член клуба должен самостоятельно следить за состоянием своего здоровья, учитывать самочувствие в ходе занятий, соблюдать установленные по медицинским показаниям ограничения при получении активных нагрузок в ходе занятий. Не рекомендуется посещать тренировочные зоны даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья Клиента.

3.3. Посетитель обязан тренироваться только в сменной спортивной форме (футболка, майка, спортивные шорты, брюки) и в сменной спортивной обуви с закрытым носком и пяткой, с нескользящей и чистой подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешки. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком, если иное не предусмотрено соответствующим оборудованием. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости - специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

3.4. Клиент обязан использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязненного с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

3.5. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к тренеру тренировочной зоны, в которой Вы занимаетесь, или иному сотруднику Клуба, или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

3.6. В период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с тренером Клуба, которые специально отмечены в Расписании. Администрация Клуба вправе не допустить Члена клуба до участия в мероприятии, не предусмотренном для участия в период беременности. В целях предотвращения негативных последствий в период беременности рекомендуется не выполнять упражнения с весами.

3.7. Членам клуба запрещено 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.

3.8. При каждом посещении Клуба Член клуба вправе воспользоваться на время посещения полотенцем Клуба, получаемым у Администрации. При этом Член клуба обязан использовать полотенце по назначению, бережно и аккуратно пользоваться им и вернуть полотенце без повреждений и следов загрязнения при завершении посещения Клуба. Запрещается бросать полотенце на пол и вставать на него ногами. По-своему усмотрению, в силу различных обстоятельств, Клуб вправе вводить временные ограничения на пользование полотенцами.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. Общие положения.

4.1.1. Приступать к занятиям в Клубе можно только после ознакомления с положениями Правил Клуба и Техники безопасности с целью обезопасить Клиента от воздействия неблагоприятных факторов во время занятия физкультурой и спортом, уменьшения возможных негативных последствий (в том числе травматизм), повышения пользы и эффективности занятий.

4.1.2. Требования Правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба, которые распространяются на всех Посетителей, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Посетители всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также санитарные, гигиенические и общепринятые правила поведения.

4.1.3. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и Техники безопасности Несовершеннолетним посетителем.

4.1.4. Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения зависят от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.).

4.2. Правила безопасности при занятии в тренировочных (физкультурных) зонах.

4.2.1. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе физкультурного занятия Члена Клуба, в том числе (но не только) сердечно-сосудистая система. Отсутствие или

недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

4.2.2. До начала занятий на тренажере (оборудовании) Член Клуба обязан ознакомиться с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию. Член Клуба может обратиться за помощью к любому тренеру или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Справочная или любая углубленная информация по конкретному тренажеру или группе тренажеров, размещена на официальном сайте производителя. Не рекомендуется пользоваться информацией о тренажерах (оборудовании) из непроверенных источников или других посетителей клуба.

4.2.3. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Запрещается покидать/оставлять тренажер во время его движения. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования.

4.2.4. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом тренеру или администрации Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым Посетителем. Члену Клуба запрещено самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

4.2.5. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Данные действия могут привести к изменению траектории их движущихся частей (и не только) и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.

4.2.6. Член Клуба обязан снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях спортом (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Член Клуба обязан следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой). Запрещено Членам Клуба оставлять предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования).

4.2.7. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в единоборствах.

4.2.8. Новички отрабатывают правильные приемы единоборств на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

4.2.9. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

4.2.10. В Клубе должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

4.2.11. Члены Клуба, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

4.2.12. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема, показанные тренером.

4.2.13. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

4.2.14. Приходить на занятия согласно уровню своей подготовленности - внимательно слушать тренера и выполнять все его указания во время тренировки.

4.2.15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

4.2.16. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

4.2.17. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.

- 4.2.18. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора.
- 4.2.19. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.
- 4.2.20. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.
- 4.2.21. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.
- 4.2.22. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.
- 4.2.23. При выполнении упражнения другими занимающимися, следует отойти от них на безопасное расстояние.
- 4.2.24. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни.
- 4.2.25. Запрещается отдыхать сидя на тренажёрах или скамье в зоне свободных весов.
- 4.2.26. Необходимо закреплять страховочные зажимы на оборудовании, где такие зажимы предусмотрены.
- 4.2.27. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Заходить на движущиеся части кардиотренажера и сходить с них, можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на данном упражнении. Тренируясь на кардиотренажерах, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.
- 4.2.28. Члену Клуба запрещено ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели, вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним.

4.3. Требования безопасности по окончании занятий.

- 4.3.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в место для хранения инвентаря.
- 4.3.2. Члены Клуба должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.
- 4.3.3. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.

4.4. Правила безопасности в других зонах Клуба.

- 4.4.1. Правила безопасности вне тренировочных зон Клуба (лестницы, гардероб, раздевалки, кафе, душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь и не бегайте.
- 4.4.2. В душевых, раздевалках, кафе, зоне ресепшена, на лестницах и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба - будьте внимательны и аккуратны.
- 4.4.3. В помещение душевой комнаты входите в резиновой нескользящей обуви.
- 4.4.4. Не пользуйтесь феном в непосредственной близости от воды, налитой в раковину умывальника или какие-либо иные емкости, не берите фен мокрыми руками, во избежание повреждения электрическим током. Никогда не закрывайте отверстия для нагнетания или всасывания воздуха.
- 4.4.5. Не подпускайте детей близко к электроприборам. Никогда не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не использовали бытовые приборы в качестве игрушки.
- 4.4.6. Не оставляйте детей без присмотра, не позволяйте детям бегать по территории клуба.

4.4.7. Запрещается:

- ходить босиком на территории любых зон Спортивного клуба, в том числе раздевалок и душевых;
- пользоваться бритвенными принадлежностями.

4.5. 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 Договором или законодательством Российской Федерации.

5. ДОГОВОР

Договор с Клиентом может быть заключен только с лицами, достигшими возраста 18 лет, не имеющими противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям спортом, а также не являющимися лицами, с которыми расторгался ранее Договор по причине нарушения договора и/или Правил Клуба.

Несовершеннолетние дети посещают Спортивный клуб с согласия родителей. Подписанием договора родитель выражает согласие на посещение Спортивного клуба его ребенком.

Исполнитель вправе отказать в заключении договора либо прекратить договор в одностороннем порядке при невозможности оказания требуемых Клиентом услуг, не входящих в ассортимент услуг Спортивного Клуба, либо при выдвижении Клиентом требований к Инфраструктуре Спортивного Клуба, обеспечить которую Исполнитель не имеет возможности.

6. ЗАМОРОЗКА

Услуга заморозки доступна только для абонементов в Тренажерный зал.

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

- 6.1. Заморозка предназначена для продления срока абонемента в случае болезни, командировки, отпуска членов клуба или иных обстоятельств. Право на заморозку и ее максимальная продолжительность определяются типом приобретенного тарифа. Дополнительная заморозка по больничному листу не предоставляется.
- 6.2. Услуга заморозки не предоставляется для абонементов, приобретенных по акционным предложениям, если иное не предусмотрено условиями конкретной акции.
- 6.3. Заявление на использование Заморозки должно быть подано Исполнителю, до начала ее исчисления, лично Членом клуба на рецепцию Клуба, либо отправлено WhatsApp/e-mail сообщением в Клуб. Заморозка не действует задним числом. Исполнитель осуществляет приостановку Периода оказания услуг Члену клуба на указанное в заявлении количество дней Заморозки с даты подачи заявления или даты, указанной в заявлении, но не ранее дня получения Исполнителем соответствующего заявления.
- 6.4. Минимальный срок единовременной заморозки составляет 5 дней.
- 6.5. Член клуба лишается права использовать неиспользованное количество дней Заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней единовременно используемой Заморозки, установленного в Договоре, а также в случае истечения/окончания Периода оказания услуг.
- 6.6. Заморозка абонемента осуществляется только:
 - при наличии у Вас неиспользованного срока заморозки;
 - при наличии письменного заявления о приостановке (заморозке) абонемента.

7. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ УСЛУГАМИ

Член клуба может воспользоваться Дополнительными услугами, оказываемыми на территории Клуба;

- 7.1. **Блок персональных тренировок в Тренажерном зале** - дополнительные платные услуги (персональные тренировки) по специальной (акционной) цене, приобретаемые единовременно в количестве 10 штук. Специальная цена действует только при условии использования Членом клуба всего приобретенного Блока (Пакета персональных тренировок), стоимость которых указаны в прейскуранте Клуба. Срок использования Блока персональных тренировок по специальной (акционной) цене - 90 календарных дней, срок исчисляется с даты их оплаты.
- 7.2. Услуга может быть оказана только Члену клуба или после оформления разового платного визита. Услуга предоставляется персонально и не может быть передана или использована другими лицами.
- 7.3. При досрочном прекращении оказания Услуг по инициативе Члена клуба в части не полностью использованных тренировок в Блоке (Блок персональных тренировок), приобретенных Членом клуба по специальной (акционной) цене, расчет суммы денежных средств, подлежащих возврату Члену клуба, производится исходя из полной стоимости одной (разовой) персональной тренировки на дату оплаты Блока тренировок, следующим образом: количество использованных тренировок умножается на полную стоимость 1 (одной) персональной тренировки проводившего ее тренера, согласно прейскуранту Клуба на день покупки Членом Клуба Блока тренировок. Полученная сумма вычитается из полной стоимости Блока тренировок, и оставшаяся сумма возвращается Члену клуба в срок не позднее 10 (десяти) банковских дней с даты получения заявления Члена клуба, если иной срок не установлен действующим законодательством РФ.
- 7.4. В случае окончания действия пакета тренировок денежные средства за остаток тренировок не возвращаются. Услуга считается оказанной.

8. ЧАСЫ РАБОТЫ КЛУБА

- 8.1. Клуб открыт ежедневно с 08:00 до 23:00 ч. (на вход до 22:00 ч.). График работы в праздничные дни составляется дополнительно.
- 8.2. Доступ в Клуб для занятий возможен не менее чем за 1 час до окончания времени посещения, предусмотренного условиями Договора. Тренировочные зоны заканчивают работу за 30 минут до закрытия Клуба. Клуб 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 зонами /залами.
- 8.3. Член клуба может пользоваться Услугами, помещениями и оборудованием Клуба, предназначенными для организации и проведения занятий, только в часы работы Клуба, если иное не предусмотрено видом доступа в Клуб и/или Контрактом/Договором.
- 8.4. Член клуба обязан покинуть помещения Клуба до наступления времени окончания его работы. Если 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, 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 в помещениях Клуба, в которых предоставляются Услуги, не включенные в соответствующий вид доступа, а также за нахождение 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.
- 8.5. Члены клуба должны покидать Клуб не позднее установленного времени закрытия Клуба. Неоднократное (два и более раз) нахождение в Клубе после установленного времени его закрытия или по истечении времени, определенного регламентом посещения, является нарушением правил посещения Клуба и условий настоящего Договора и может служить основанием для досрочного прекращения договора по инициативе Исполнителя.
- 8.6. В случае систематического (3 и более раз) нарушения режима доступа в Клуб, клубная карта блокируется, до даты оплаты Членом клуба стоимости нахождения на территории Клуба в непредусмотренное Договором время, из расчета стоимости разового посещения умноженное на количество нарушений. Для оплаты задолженности необходимо обратиться на Рецепцию Клуба.
- 8.7. В случае технической или иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Администрации клуба, Исполнитель вправе временно закрывать помещения Клуба (отдельные тренировочные территории) без выплаты Исполнителем любого рода компенсаций. Вводить временное (на срок не более 20 (Двадцати)

календарных дней в течение полугода по причине ремонта, технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации клуба) ограничение работы любого оборудования, что также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией клуба любого рода компенсаций.

8.8. 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 Члену клуба какую-либо компенсацию.

Следите за информацией на стендах Клуба.

Полная информация о Спортивном клубе на сайте spbvityaz.ru