

ПУБЛИЧНЫЙ ДОГОВОР (ОФЕРТА)
на оказание физкультурно-оздоровительных услуг фитнес-клубом Alpha Gym

г.Астана

“ _____ ” _____ 2026г.

Настоящий документ является публичной офертой в соответствии со статьями Гражданского кодекса Республики Казахстан и определяет порядок оказания физкультурно-оздоровительных услуг фитнес-клубом **Alpha Gym**, осуществляющим деятельность ТОО «BEREN-EN» (далее — «Исполнитель»), любому дееспособному физическому лицу либо его законному представителю (далее — «Клиент»).

Оплата абонеента, регистрация в клубе либо фактическое начало пользования услугами означает полное и безоговорочное принятие Клиентом условий настоящего Договора.

1. Термины и определения

В настоящем Договоре используются следующие понятия:

Исполнитель — ТОО «BEREN-EN», осуществляющее деятельность фитнес-клуба Alpha Gym.

Клуб — фитнес-клуб Alpha Gym, расположенный по адресу: Республика Казахстан, г. Астана, район Нура, ул. Е-15, 14.

Клиент — физическое лицо, оплатившее услуги Клуба либо использующее их на ином законном основании.

Абонемент — право Клиента пользоваться услугами Клуба в течение установленного срока и на условиях выбранного тарифа.

Дополнительные услуги — персональные тренировки, массаж, спортивные секции, консультации специалистов, аренда оборудования и иные услуги, оплачиваемые отдельно.

Заморозка — временное приостановление срока действия абонеента на условиях настоящего Договора.

Правила клуба — локальный нормативный документ Исполнителя, обязательный для исполнения всеми посетителями.

2. Предмет договора

2.1. Исполнитель обязуется предоставить Клиенту физкультурно-оздоровительные услуги в соответствии с выбранным видом абонеента, а Клиент обязуется оплатить услуги и соблюдать условия настоящего Договора.

2.2. Перечень услуг определяется выбранным тарифом и может включать:

- посещение тренажерного зала;
- посещение групповых программ;
- посещение сауны (при наличии в тарифе);
- участие в клубных мероприятиях;
- иные услуги согласно действующему прейскуранту.

2.3. Дополнительные услуги оказываются за отдельную плату, если иное не предусмотрено условиями приобретенного абонеента.

2.4. Настоящий Договор не является договором на оказание медицинских услуг. Исполнитель не осуществляет диагностику заболеваний и не дает медицинских заключений.

3. Порядок заключения договора

3.1. Договор считается заключенным с момента:

- оплаты стоимости абонеента;
- подписания регистрационной карты Клиента;
- либо фактического начала пользования услугами Клуба.

3.2. До заключения Договора Клиент подтверждает, что:

- ознакомился с настоящей Офертой;
- ознакомился с Правилами клуба;
- ознакомился с Правилами техники безопасности;
- ознакомился с Политикой обработки персональных данных;
- согласен соблюдать указанные документы.

3.3. Настоящий Договор действует в течение срока действия приобретенного абонеента.

4. Порядок оказания услуг

4.1. Услуги оказываются ежедневно в часы работы Клуба.

4.2. Действующий график работы размещается:

- на официальном сайте Клуба (при наличии);
- на информационном стенде;
- на рецепции клуба.

4.3. Исполнитель вправе изменять график работы, расписание групповых программ, перечень оборудования и состав тренерского персонала в связи с производственной необходимостью, техническим обслуживанием, ремонтом, проведением мероприятий либо по иным объективным причинам.

4.4. Такие изменения сами по себе не являются ненадлежащим оказанием услуг, если Клиенту сохраняется возможность пользоваться услугами в рамках приобретенного абонеента.

4.5. Исполнитель вправе отказать в обслуживании при:

- * агрессивном поведении;
- * угрозах сотрудникам;
- * систематическом нарушении правил;
- * порче имущества;
- * использовании абонеента третьими лицами;
- * попытках вести коммерческую деятельность;
- * действиях, мешающих другим посетителям.

5. Стоимость услуг и порядок оплаты

5.1. Стоимость услуг определяется действующим прейскурантом Исполнителя.

5.2. Оплата производится:

- наличными денежными средствами;
- банковской картой;
- банковским переводом;
- через сервисы рассрочки и кредитования, если такие способы доступны.

5.3. Абонемент считается активированным:

- с даты, указанной при оформлении;
- либо с даты первого посещения, если это предусмотрено условиями выбранного тарифа.

5.4. Все расчеты производятся в национальной валюте Республики Казахстан — тенге.

5.5. Стоимость дополнительных услуг оплачивается отдельно в соответствии с действующим прейскурантом.

6. Срок действия абонеента

6.1. Срок действия определяется приобретенным тарифом.

6.2. По окончании срока действия абонеента неиспользованные посещения прекращают свое действие, если иное не предусмотрено условиями конкретного тарифа или специальной акцией.

6.3. Продление срока действия абонеента возможно только в случаях, предусмотренных настоящим Договором или отдельными решениями Исполнителя.

7. Заморозка абонеента

7.1. Если условия приобретенного абонеента предусматривают возможность заморозки, Клиент вправе воспользоваться данной услугой.

7.2. Заморозка оформляется исключительно по письменному заявлению Клиента либо посредством электронного обращения, если такой способ предусмотрен Исполнителем.

7.3. Заморозка начинает действовать с даты, указанной в заявлении, и не оформляется задним числом.

7.4. На период заморозки срок действия абонеента продлевается на соответствующее количество дней.

7.5. Право на заморозку, ее продолжительность и количество определяются условиями приобретенного тарифа.

7.6. При отсутствии в тарифе права на заморозку Исполнитель вправе предоставить ее по своему усмотрению либо отказать в ее предоставлении.

8. Права и обязанности Исполнителя

8.1. Исполнитель обязуется:

8.1.1. Оказывать услуги надлежащего качества в соответствии с настоящим Договором.

- 8.1.2. Обеспечивать исправное состояние оборудования, инвентаря и помещений клуба.
- 8.1.3. Соблюдать санитарно-эпидемиологические требования и требования безопасности, предусмотренные законодательством Республики Казахстан.
- 8.1.4. Ознакомить Клиента с Правилами клуба, техникой безопасности и условиями оказания услуг.
- 8.1.5. Обеспечить возможность пользования услугами в соответствии с приобретенным видом абонеента.
- 8.1.6. Принимать необходимые меры для обеспечения порядка и безопасности на территории клуба.
- 8.1.7. Исполнитель не обязан проверять состояние здоровья Клиента, требовать медицинские справки либо проводить медицинский осмотр.

8.2. Исполнитель вправе:

- 8.2.1. Изменять расписание занятий, график работы отдельных зон, состав тренерского персонала, перечень оборудования и перечень оказываемых услуг без ухудшения объема услуг, предусмотренных приобретенным абонементом.
- 8.2.2. Временно ограничивать работу отдельных помещений клуба в связи с ремонтом, техническим обслуживанием, санитарной обработкой, проведением мероприятий либо по обстоятельствам, не зависящим от Исполнителя.
- 8.2.3. Привлекать третьих лиц для оказания отдельных услуг.
- 8.2.4. Отказать в посещении клуба лицу, находящемуся в состоянии алкогольного, наркотического либо токсического опьянения.
- 8.2.5. Отказать в посещении клуба при наличии признаков инфекционного заболевания либо состояния, создающего угрозу жизни и здоровью других посетителей.
- 8.2.6. Ограничить доступ Клиента до устранения нарушений условий настоящего Договора.
- 8.2.7. Требовать возмещения ущерба, причиненного имуществу клуба.
- 8.2.8. Клуб вправе использовать записи камер видеонаблюдения, исключительно для обеспечения безопасности, расследования инцидентов и защиты своих прав.

9. Права и обязанности Клиента

9.1. Клиент вправе:

- пользоваться услугами клуба в соответствии с приобретенным абонементом;
- получать информацию о режиме работы клуба;
- пользоваться дополнительными услугами после их оплаты;
- обращаться с предложениями и претензиями по качеству услуг;
- воспользоваться заморозкой, если она предусмотрена тарифом.

9.2. Клиент обязуется:

- 9.2.1. Соблюдать настоящий Договор, Правила клуба и требования техники безопасности.
- 9.2.2. Бережно относиться к имуществу клуба.
- 9.2.3. Не передавать клубную карту, QR-код, электронный пропуск или иной идентификатор третьим лицам.
- 9.2.4. Не осуществлять на территории клуба предпринимательскую деятельность, включая проведение персональных тренировок, без письменного разрешения Исполнителя.
- 9.2.5. Незамедлительно сообщать администрации о неисправностях оборудования и случаях получения травм.
- 9.2.6. Не посещать клуб при наличии заболеваний, препятствующих безопасным занятиям физической культурой.
- 9.2.7. Возместить ущерб, причиненный имуществу клуба по своей вине, в размере фактического ущерба.
- 9.2.8. Клиент подтверждает, что самостоятельно оценил состояние своего здоровья, не имеет противопоказаний к занятиям физической культурой либо принимает решение заниматься на свой риск с учетом рекомендаций лечащего врача.
- 9.2.9. Клиент самостоятельно определяет уровень физической нагрузки с учетом своего возраста, состояния здоровья и физической подготовки.
- 9.2.10. Клиент понимает, что любые занятия спортом связаны с естественным риском получения травм, ухудшения самочувствия, обострения хронических заболеваний, и принимает указанные риски.

10. Передача абонемент

10.1. Абонемент является персональным.

10.2. Передача абонемент третьему лицу допускается только по согласованию с Исполнителем.

10.3. Переоформление возможно в следующих случаях:

- переезд Клиента в другой населенный пункт;
- длительное заболевание, подтвержденное медицинскими документами;
- беременность;
- иные уважительные причины по решению Исполнителя.

10.4. За переоформление может взиматься плата согласно действующему прейскуранту.

10.5. При выявлении передачи абонемент третьему лицу без согласия Клуба, Исполнитель вправе заблокировать абонемент без компенсации стоимости.

11. Возврат денежных средств

11.1. Клиент вправе отказаться от дальнейшего получения услуг, уведомив Исполнителя письменно.

11.2. При досрочном отказе от услуг возврат денежных средств производится за неоказанный период действия абонемент.

11.3. Из суммы возврата удерживаются:

- стоимость фактически оказанных услуг согласно действующему прейскуранту;
- стоимость фактически использованных дополнительных услуг;
- документально подтвержденные расходы Исполнителя, если такие расходы возникли вследствие исполнения настоящего Договора.

11.4. Если стоимость фактически оказанных услуг равна или превышает стоимость оплаченного абонемент, денежные средства возврату не подлежат.

11.5. Возврат производится в течение срока, установленного законодательством Республики Казахстан, после рассмотрения письменного заявления Клиента.

12. Ответственность сторон

12.1. Стороны несут ответственность в соответствии с законодательством Республики Казахстан.

12.2. Клиент несет ответственность за ущерб, причиненный имуществу клуба по своей вине.

12.3. Исполнитель несет ответственность за неисполнение либо ненадлежащее исполнение обязательств при наличии его вины.

12.4. Исполнитель не несет ответственности за:

- вред, причиненный вследствие сокрытия Клиентом информации о состоянии здоровья;
- ухудшение состояния здоровья, вызванное нарушением рекомендаций тренеров, техники безопасности либо медицинских противопоказаний;
- действия третьих лиц;
- временную невозможность оказания услуг вследствие аварий коммунальных сетей, отключения электроэнергии, чрезвычайных ситуаций и иных обстоятельств, не зависящих от Исполнителя;
- утрату личных вещей, оставленных вне специально предназначенных мест хранения, также Исполнитель не принимает личные вещи на хранение.
- Клуб не несет ответственности за консультации тренеров, если клиент самостоятельно нарушил рекомендации либо предоставил недостоверные сведения о своем здоровье.

12.5. Исполнитель не освобождается от ответственности в случаях, когда такая ответственность предусмотрена законодательством Республики Казахстан.

13. Форс-мажор

13.1. Стороны освобождаются от ответственности за неисполнение обязательств, вызванное обстоятельствами непреодолимой силы.

13.2. К таким обстоятельствам относятся:

- стихийные бедствия;
- пожар;
- чрезвычайные ситуации;
- террористические акты;
- эпидемии;
- решения государственных органов;

- военные действия;
- пандемии
- карантин
- ограничение государственных органов
- иные обстоятельства, которые стороны не могли предвидеть и предотвратить.

13.3. На период действия форс-мажора исполнение обязательств приостанавливается.

14. Урегулирование споров

14.1. Все разногласия стороны стремятся урегулировать путем переговоров.

14.2. Претензия рассматривается Исполнителем в течение 10 (десяти) рабочих дней со дня ее получения, если иной срок не установлен законодательством Республики Казахстан.

14.3. При недостижении соглашения спор подлежит рассмотрению в судебном порядке в соответствии с законодательством Республики Казахстан.

15. Срок действия договора

15.1. Настоящий Договор вступает в силу с момента его акцепта Клиентом.

15.2. Договор действует до полного исполнения сторонами своих обязательств.

15.3. После окончания срока действия абонеента обязательства Исполнителя по оказанию услуг считаются исполненными в полном объеме.

16. Заключительные положения

16.1. Неотъемлемой частью настоящего Договора являются:

- Правила посещения клуба;
- Правила техники безопасности;
- Политика обработки персональных данных;
- Регистрационная карта Клиента;
- Прейскурант услуг;
- Согласие родителя (при посещении несовершеннолетними).

16.2. Во всем остальном, что не урегулировано настоящим Договором, стороны руководствуются законодательством Республики Казахстан.

16.3. Настоящий Договор составлен на русском языке и может быть переведен на государственный язык Республики Казахстан. При расхождении текстов применяется версия, определенная законодательством Республики Казахстан.

16.4. Исполнитель вправе направлять уведомления посредством SMS, WhatsApp, электронной почты, мобильного приложения либо иных электронных средств связи.

16.5. Акцепт настоящего Договора подтверждает, что Клиент ознакомился с его условиями, Правилами клуба, техникой безопасности и обязуется их соблюдать.

РЕГИСТРАЦИОННАЯ КАРТА КЛИЕНТА

1. Данные Клиента

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: _____

ИИН _____

Документ, удостоверяющий личность

№ _____

Выдан: _____

Дата выдачи: _____

Адрес проживания: _____

Телефон: _____

2. Вид абонемента

Стоимость _____ тенге Дата оплаты _____ Дата активации _____ Дата окончания _____	Заморозка ☐ предусмотрена Количество дней _____ Гостевые визиты _____
--	---

3. Контактное лицо для экстренной связи

Ф.И.О. _____ Телефон _____

4. Сведения о состоянии здоровья

Отметить при наличии:

- ☐ заболевания сердечно-сосудистой системы
☐ гипертония
☐ сахарный диабет
☐ заболевания суставов и позвоночника
☐ беременность
☐ имеются медицинские ограничения
☐ другое

Я подтверждаю, что сообщил(а) Исполнителю всю известную мне информацию, которая может повлиять на безопасность занятий.

При изменении состояния здоровья обязуюсь незамедлительно уведомить администрацию клуба.

5. Согласие Клиента

Подписывая настоящую Регистрационную карту, я подтверждаю, что:

- ☒ ознакомился(лась) с Публичной офертой;
☒ ознакомился(лась) с Правилами клуба;
☒ ознакомился(лась) с Правилами техники безопасности;
☒ понимаю, что занятия физической культурой связаны с обычными рисками получения травм;
☒ не имею противопоказаний к занятиям либо самостоятельно принимаю решение о посещении клуба с учетом рекомендаций лечащего врача;
☒ обязуюсь соблюдать требования сотрудников клуба;
☒ подтверждаю достоверность предоставленных сведений.

6. Обработка персональных данных

Настоящим даю согласие ТОО «BEREN-EN» на сбор, обработку, хранение и использование моих персональных данных в целях исполнения договора, ведения клиентской базы, связи со мной и исполнения требований законодательства Республики Казахстан.

ТОО "BEREN-EN" БИН 070340018580 АО «Kaspi Bank» БИК IRTYKZKA ИИК KZ9196515F0008538409 Республика Казахстан: г.Астана, район Сарайшык, ул. Ахмет Байтұрсынұлы, д 9, кв (офис) 3102 Подпись представителя Клуба _____	Дата _____ Подпись Клиента _____
--	-------------------------------------

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА ALPHA GYM

Настоящие Правила являются неотъемлемой частью Публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг фитнес-клуба Alpha Gym и обязательны для всех посетителей клуба.

1. Общие положения

- 1.1. Настоящие Правила разработаны для обеспечения безопасности посетителей, сохранности имущества клуба и создания комфортных условий для занятий.
- 1.2. Приобретая абонемент или посещая клуб, Клиент подтверждает, что ознакомлен с настоящими Правилами и обязуется их соблюдать.
- 1.3. Администрация клуба вправе вносить изменения в Правила. Новая редакция размещается на информационном стенде клуба и (или) на официальном сайте и вступает в силу с момента опубликования, если иной срок не указан.

2. Режим работы клуба

- 2.1. Клуб работает ежедневно с **07:00 до 23:00**, если иной режим не установлен администрацией.
- 2.2. Последний вход в клуб осуществляется не позднее **22:00**.
- 2.3. Посетитель обязан завершить тренировку и покинуть помещения клуба до окончания времени работы.
- 2.4. В праздничные дни и при проведении технических работ режим работы может быть изменен. Информация об этом доводится до сведения клиентов заранее посредством социальных сетей, за исключением случаев аварий и иных непредвиденных обстоятельств.

3. Посещение клуба

- 3.1. Посещение осуществляется только после регистрации на рецепции.
- 3.2. Абонемент является персональным. Передача карты, QR-кода, электронного пропуска или иных средств доступа третьим лицам запрещена.
- 3.3. При утере карты или другого средства доступа Клиент обязан незамедлительно сообщить администрации.
- 3.4. Администрация вправе запросить документ, удостоверяющий личность, если имеются сомнения в принадлежности абонемента предъявителю.

4. Требования к внешнему виду

- 4.1. Для занятий обязательны:
 - чистая спортивная одежда;
 - закрытая спортивная обувь с нескользящей подошвой.
- 4.2. Не допускается тренировка:
 - босиком (за исключением специальных занятий, где это предусмотрено);
 - в уличной обуви;
 - в одежде, которая может представлять опасность для окружающих.

5. Состояние здоровья

- 5.1. Клиент самостоятельно оценивает состояние своего здоровья перед посещением клуба.
- 5.2. При наличии заболеваний или медицинских ограничений рекомендуется предварительно проконсультироваться с врачом.
- 5.3. Клиент обязан сообщить тренеру или администрации о состоянии здоровья, которое может повлиять на безопасность занятий.
- 5.4. При ухудшении самочувствия необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться к сотруднику клуба.

6. Правила поведения в тренажерном зале

Посетители обязаны:

- соблюдать рекомендации тренеров;
- использовать оборудование только по назначению;
- возвращать инвентарь на предназначенные места;
- использовать полотенце во время занятий;
- соблюдать чистоту;
- не занимать оборудование без выполнения упражнений;
- соблюдать очередность использования тренажеров.

После выполнения упражнений со свободными весами диски и гантели необходимо вернуть на места хранения.

7. Запрещается

На территории клуба запрещается:

- находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- курить, использовать электронные сигареты, вейпы и системы нагревания табака;
- употреблять алкогольные напитки;
- приносить оружие, пиротехнические изделия, легковоспламеняющиеся вещества и иные опасные предметы;
- использовать ненормативную лексику;
- проявлять агрессивное поведение, угрожать посетителям или сотрудникам клуба;
- умышленно повреждать имущество клуба;
- самостоятельно регулировать инженерное оборудование клуба;
- проводить персональные тренировки без письменного разрешения администрации;
- осуществлять фото- и видеосъемку других посетителей без их согласия;

- находиться в служебных помещениях без разрешения сотрудников.

8. Личные вещи

- 8.1. Личные вещи необходимо хранить в шкафчиках.
- 8.2. Денежные средства, документы, украшения и другие ценные вещи рекомендуется хранить при себе либо в специально предусмотренных местах (при наличии).
- 8.3. Клуб принимает разумные меры по обеспечению безопасности имущества посетителей, однако не рекомендует оставлять ценные вещи без присмотра.
- 8.4. Найденные вещи хранятся в клубе **30 календарных дней**, после чего клуб вправе распорядиться ими в соответствии с внутренним порядком и законодательством Республики Казахстан.

9. Групповые занятия

- 9.1. Посещение групповых программ осуществляется согласно расписанию.
- 9.2. В случае опоздания более чем на **10 минут** инструктор вправе не допустить клиента к занятию, если это связано с требованиями безопасности или может нарушить ход тренировки.
- 9.3. При большом количестве участников приоритет может предоставляться клиентам, предварительно записавшимся на занятие.

10. Персональные тренировки

- 10.1. Персональные тренировки проводятся только тренерами, допущенными администрацией клуба.
- 10.2. Клиент вправе отказаться от персональной тренировки не позднее срока, установленного правилами записи. При более поздней отмене тренировка считается использованной, если иное не согласовано сторонами.
- 10.3. Независимые тренеры, оказывающие услуги на территории клуба, несут ответственность перед своими клиентами за проведение тренировок в соответствии с законодательством Республики Казахстан и заключенными с ними соглашениями.

11. Несовершеннолетние посетители

- 11.1. Несовершеннолетние допускаются к занятиям только в порядке, установленном Правилами посещения детьми и (или) с письменного согласия родителя (законного представителя).
- 11.2. Родители обязаны сообщать об особенностях состояния здоровья ребенка.

12. Фото- и видеосъемка

- 12.1. Клуб вправе осуществлять фото- и видеосъемку на своей территории в целях обеспечения безопасности, а также для освещения деятельности клуба при наличии соответствующего согласия клиента, если оно требуется законодательством.
- 12.2. Посетитель вправе отказаться от использования его изображения в рекламных материалах, уведомив администрацию клуба в письменной форме.

13. Видеонаблюдение

- 13.1. В целях обеспечения безопасности посетителей и сохранности имущества на территории клуба может осуществляться видеонаблюдение в местах общего пользования.
- 13.2. Видеонаблюдение не осуществляется в душевых, туалетных комнатах и иных местах, где законодательством гарантируется право на неприкосновенность частной жизни.

14. Ответственность

- 14.1. Клиент обязан соблюдать настоящие Правила.
- 14.2. За нарушение Правил администрация вправе:
 - сделать устное замечание;
 - вынести письменное предупреждение;
 - временно ограничить доступ к отдельным услугам;
 - при существенном или неоднократном нарушении — отказаться от дальнейшего исполнения договора в порядке и на условиях, предусмотренных Публичной офертой и законодательством Республики Казахстан.
- 14.3. Причиненный клубу ущерб подлежит возмещению виновным лицом в соответствии с законодательством Республики Казахстан.

15. Заключительные положения

- 15.1. Настоящие Правила являются обязательными для всех посетителей клуба.
- 15.2. Во всем, что не урегулировано настоящими Правилами, стороны руководствуются Публичной офертой и законодательством Республики Казахстан.
- 15.3. Предложения и замечания по работе клуба могут быть направлены администрации в письменной или электронной форме.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ при посещении фитнес-клуба Alpha Gym

Настоящая Инструкция является неотъемлемой частью Публичной оферты и Правил посещения фитнес-клуба Alpha Gym. Соблюдение настоящей Инструкции обязательно для всех посетителей клуба.

1. Общие положения

- 1.1. Настоящая Инструкция разработана в целях обеспечения безопасности посетителей при пользовании оборудованием и услугами фитнес-клуба.
- 1.2. Посетитель обязан соблюдать требования настоящей Инструкции, Правил посещения клуба, а также выполнять законные указания сотрудников клуба.
- 1.3. Приобретая абонемент или посещая клуб, Клиент подтверждает, что ознакомлен с настоящей Инструкцией и принимает на себя обязанность соблюдать ее требования.
- 1.4. Использование оборудования осуществляется посетителем добровольно с учетом состояния своего здоровья и уровня физической подготовки.

2. Перед началом тренировки

Перед тренировкой посетитель обязан:

- оценить свое самочувствие;
- отказаться от тренировки при наличии признаков заболевания, высокой температуры, сильной боли, головокружения, тошноты или иных состояний, препятствующих безопасным занятиям;
- использовать спортивную одежду и чистую закрытую спортивную обувь;
- снять украшения и аксессуары, которые могут привести к травме;
- ознакомиться с правилами эксплуатации оборудования либо обратиться за помощью к тренеру.

Новым посетителям рекомендуется пройти вводный инструктаж по использованию оборудования и получить консультацию тренера по составлению безопасной программы тренировок.

3. Во время тренировки

Посетитель обязан:

- использовать оборудование только по его прямому назначению;
- соблюдать рекомендации сотрудников клуба;
- выбирать нагрузку с учетом уровня своей физической подготовки;
- соблюдать дистанцию от других посетителей;
- использовать страховку при выполнении упражнений с большими весами;
- немедленно прекратить тренировку при ухудшении самочувствия.

Запрещается:

- использовать неисправное оборудование;
- самостоятельно устранять неисправности оборудования;
- бросать гантели, штанги и иной инвентарь;
- перегружать тренажеры сверх установленной нагрузки;
- занимать тренажеры без выполнения упражнений;
- отвлекать других посетителей во время выполнения упражнений;
- выполнять упражнения, представляющие опасность для окружающих.

4. Использование свободных весов

При работе со свободными весами необходимо:

- использовать исправные замки (фиксаторы) на штанге;
- подбирать рабочий вес с учетом своей подготовки;
- при выполнении тяжелых упражнений пользоваться помощью страхующего лица;
- после завершения упражнения вернуть оборудование на место.

5. Кардиотренажеры

Перед использованием кардиотренажеров необходимо:

- убедиться в их исправности;
- ознакомиться с порядком эксплуатации;
- начинать тренировку с минимальной нагрузки и постепенно увеличивать интенсивность.

Во время тренировки запрещается:

- сходить с движущейся беговой дорожки;
- оставлять работающий тренажер без присмотра;
- использовать тренажер при неисправности.

6. Групповые программы

Посетитель обязан:

- приходить на занятие своевременно;
- выполнять указания инструктора;
- сообщить инструктору о наличии травм, беременности, хронических заболеваний или иных ограничений;
- прекратить выполнение упражнения при возникновении боли или ухудшении самочувствия.

Инструктор вправе предложить альтернативные упражнения либо рекомендовать прекратить участие в занятии, если это необходимо для обеспечения безопасности.

7. Несовершеннолетние посетители

Несовершеннолетние обязаны:

- соблюдать указания тренера;
- использовать оборудование только с разрешения тренера;
- не покидать место проведения занятий без уведомления тренера;
- соблюдать дисциплину во время тренировок.

Родитель (законный представитель) обязан своевременно сообщать о наличии медицинских противопоказаний либо особенностей здоровья ребенка.

8. После окончания тренировки

После завершения занятий посетитель обязан:

- вернуть использованный инвентарь на место;
- убрать за собой спортивное оборудование;
- при необходимости обработать оборудование дезинфицирующим средством, предоставленным клубом;
- сообщить администрации о выявленных неисправностях оборудования.

9. Действия при ухудшении самочувствия

При ухудшении самочувствия необходимо:

- немедленно прекратить тренировку;
- сообщить сотруднику клуба;
- при необходимости обратиться за медицинской помощью.

При возникновении чрезвычайной ситуации сотрудники клуба оказывают первую помощь в пределах своей подготовки и организуют вызов экстренных служб.

10. Пожарная безопасность

Посетители обязаны:

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- не пользоваться открытым огнем;
- не загромождать эвакуационные выходы;
- выполнять указания сотрудников клуба при эвакуации.

При обнаружении признаков пожара необходимо немедленно сообщить сотруднику клуба.

11. Ответственность посетителя

Посетитель обязан соблюдать требования настоящей Инструкции.

Несоблюдение Инструкции может привести к травмам самого посетителя или других лиц.

Посетитель несет ответственность за ущерб, причиненный имуществу клуба по своей вине, в соответствии с законодательством Республики Казахстан.

12. Заключительные положения

12.1. Настоящая Инструкция обязательна для всех посетителей фитнес-клуба Alpha Gym.

12.2. Во всем, что не урегулировано настоящей Инструкцией, применяются положения Публичной оферты, Правил посещения клуба и законодательство Республики Казахстан.

12.3. В случае возникновения вопросов по безопасному использованию оборудования посетитель обязан обратиться к тренеру или сотруднику клуба до начала выполнения упражнений.

Подтверждение ознакомления

Подписывая Регистрационную карту клиента либо оплачивая абонемент, Клиент подтверждает, что ознакомлен с настоящей Инструкцией по технике безопасности, понимает ее содержание и обязуется соблюдать установленные требования.