

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ КЛУБА ФЭМИЛИ ФИТ



FAMILY FIT

семейный фитнес клуб



УТВЕРЖДЕНЫ
Приказом № от «20»
апреля 2026 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Режим функционирования клуба Фэмили фит (далее — Клуб)*:

- с понедельника по пятницу — с 07.00 до 23.00;
- в субботу, воскресенье и праздничные дни — с 09.00 до 23.00;
- ежегодно 1 января Клуб закрыт для посещения;

* График работы клуба в праздничные дни может отличаться от заявленного. Пожалуйста, следите за информацией, размещенной в Клубе.

2. Член клуба обязан посещать Клуб и покидать его исключительно в пределах установленного режима работы, указанного в п. 1. настоящих Правил.

- В случае регулярного нарушения Членом клуба установленного режима (выход из Клуба после времени закрытия) Клуб вправе ограничить доступ Члена клуба на территорию Клуба, устанавливая последний возможный вход за 45 минут до официального завершения работы Клуба.

3. Клуб вправе корректировать установленный режим работы. Сведения о таких изменениях размещаются на информационных стендах Клуба не менее чем за 24 часа до их вступления в силу.

4. Приостановление действия контракта

- Минимальный срок приостановления (заморозки) действия контракта составляет 7 дней.

5. Посещение Клуба осуществляется исключительно по браслетам. Браслет закрепляется за конкретным Членом клуба, является персональным пропуском на территорию Клуба и не подлежит передаче третьим лицам.

- При выявлении факта использования браслета лицом, за которым он не закреплён, Клуб имеет право изъять браслет и прекратить доступ Члена клуба в Клуб.

6. Запрет на вход с домашними животными

- Входить на территорию Клуба с домашними животными запрещено, чтобы предотвратить угрозу и опасность здоровью других Членов клуба (укусы, аллергические реакции, приступы астмы и пр.).

7. В целях обеспечения безопасности на территории Клуба Членам клуба, а также приглашённым ими или сопровождающим их лицам запрещается приносить любые виды оружия и взрывчатые вещества.

8. Все помещения Клуба относятся к зонам, свободным от курения. На территории Клуба запрещается использование табачных изделий, электронных сигарет, курительных смесей, а также любых устройств для курения. Также запрещено находиться в Клубе в состоянии любого вида опьянения (алкогольного, наркотического, токсического и др.). Не допускается пронос на территорию Клуба алкогольных напитков, наркотических и иных психотропных веществ, пожароопасных и/или взрывоопасных материалов (включая петарды), а также колющих и режущих предметов.

9. Приносить продукты питания и употреблять пищу в фитнес-зонах и раздевалках Клуба не допускается. Для этих целей Члены клуба могут воспользоваться услугами кафе Клуба.

10. Член клуба обязан придерживаться общепринятых норм общественного поведения, в том числе:

- не использовать на территории Клуба нецензурные выражения, оскорбительные высказывания или жесты, способные задеть честь и достоинство работников Клуба, его партнёров/контрагентов, а также других Членов клуба;
- не создавать помех другим Членам клуба, не вмешиваться в их тренировочный процесс, а также воздерживаться от комментариев относительно внешности, физических возможностей и

физиологических особенностей сотрудников Клуба и Членов клуба как на территории Клуба, так и в социальных сетях и сети Интернет за его пределами.

- не допускается унижать и оскорблять сотрудников Клуба, его контрагентов и других Членов клуба как непосредственно на территории клуба, так и в социальных сетях или интернет-пространстве за пределами его границ.
- физическое и психологическое насилие в отношении работников Клуба и Членов клуба, вызывающее физическую и/или эмоциональную боль, строго запрещено. К таким действиям относят рукоприкладство, побои, драки, оскорбления, конфликты и любое другое поведение, создающее угрозу или неудобства на территории клуба.

11. На территории Клуба не допускается просмотр, демонстрация или распространение в любой форме и любыми способами материалов порнографического характера, а также иных фото-, видео- или информационных материалов, распространение которых среди детей ограничено или запрещено Федеральным законом от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Данное требование действует независимо от присутствия или отсутствия рядом детей либо совершеннолетних Членов клуба.

12. Также на территории Клуба запрещается совершать любые действия, которые могут повлечь или создать угрозу причинения вреда здоровью детей, а также их физическому, психическому, духовному или нравственному развитию.

13. На территории Клуба не разрешается организация и проведение игр или пари, не связанных с деятельностью Клуба. В частности, запрещается проведение игр (шашки, шахматы, домино, нарды, лото и др.), если такие мероприятия не организованы Клубом. Использование игровых карт на территории Клуба не допускается.

14. Запрещены любые азартные игры, прием ставок в любой форме на различные события (в том числе спортивные), участие в пари или их организация. Не допускаются иные действия, которые не относятся к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам Клуба и противоречат уставной деятельности Клуба.

15. Обращение с претензиями

- Все вопросы, касающиеся качества предоставляемых на территории клуба товаров, работ и услуг, должны быть адресованы (устно или письменно) на рецепцию клуба и/или к управляющему клубом.

16. Каждый Член клуба вправе предъявлять претензии и требования в отношении качества товаров, работ и услуг, которые он приобрел на территории клуба, в соответствии с действующими нормами закона о защите прав потребителей и Правилами бытового обслуживания.

17. Запрет на негативные публикации

- Опубликовывать в социальных сетях или в интернете сообщения о Клубе, а также о его товарах, работах и услугах, которые имеют уничижительный или недостоверный характер, недопустимо. Это включает репутационные риски для Клуба, сотрудников и партнеров.

18. Посещение клуба с учетом здоровья

- В целях сохранения здоровья рекомендуется временно воздержаться от посещения Клуба при наличии следующих признаков:
 - повреждения кожи или слизистых оболочек;
 - признаки переутомления или перетренированности;
 - кашель, боль в горле, насморк, повышенная температура;
 - проявления инфекционных заболеваний, кожная сыпь;
 - недостаточная физическая подготовка для самостоятельных или групповых занятий;
 - симптомы расстройства желудочно-кишечного тракта (тошнота, диарея и др.).

- Запрещается:
 - пользоваться фитнес-услугами при плохом самочувствии, в период острого заболевания, а также лицам с инфекционными заболеваниями или при обострении хронических болезней;
 - беременным женщинам принимать участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях, не предназначенных для их состояния.
- При получении травмы или возникновении нештатной ситуации Член клуба обязан незамедлительно обратиться к инструктору Клуба для оказания первой медицинской помощи и, при необходимости, организовать вызов скорой медицинской помощи.
- Во время занятий рекомендуется употреблять воду для поддержания водно-солевого баланса организма.
- Использование жевательной резинки во время спортивных и оздоровительных мероприятий, а также при самостоятельных тренировках не допускается.

19. Физическая безопасность и ответственность

- Следует учитывать, что во время занятий в Клубе существует вероятность получения травм различной степени тяжести (в том числе ушибов, растяжений, вывихов и иных повреждений). Член клуба обязан самостоятельно и ответственно оценивать уровень своей физической подготовки и текущее состояние здоровья, проявляя внимательное отношение как к собственному самочувствию, так и к безопасности окружающих. При появлении таких симптомов, как головокружение, тошнота, ухудшение самочувствия или потеря сознания, необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться за медицинской помощью.

20. Результаты занятий

- Клуб не несет ответственности за отсутствие ожидаемого эффекта от тренировочного процесса.

21. Одежда для тренировок

- Для занятий в Клубе необходимо одеться в спортивную одежду и чистую сменную обувь, специально предназначенную для тренировок (верхняя часть тела должна быть закрыта).

22. Запрет на уличную одежду

- Ходить по Клубу в верхней одежде и уличной обуви запрещается. Инструктор клуба имеет право не допустить Вас на тренировку в ненадлежащей одежде или обуви (сланцы, тапочки и др.), а также при отсутствии верхней одежды.

23. Личная гигиена и общепринятые нормы

- Соблюдайте личную гигиену и опрятный внешний вид. Пожалуйста, не используйте аэрозоли и сильные парфюмы в местах общего пользования, таких как раздевалки, душевые, финская сауна, русская баня, хаммам, обливной душ и фитнес-зоны.

24. Использование спортивного инвентаря

- Применяйте спортивный инвентарь, предоставляемый Клубом, строго по назначению.

25. Использование услуг

- Членам клуба разрешается пользоваться услугами только инструкторов/тренеров Клуба. Проведение персональных тренировок другими Членами клуба запрещено.

26. Использование оборудования

- Самостоятельное применение музыкальной и другой аппаратуры в помещениях клуба не разрешается.

27. Ограничение зон во время мероприятий

- В ходе проведения клубных мероприятий могут быть ограничены зоны, предназначенные для тренировок. Клуб уведомит вас о таких ограничениях следующими способами:

- Размещением объявлений на информационных стендах клуба не позднее чем за 24 часа до начала мероприятий.
- Отправкой СМС-сообщения не позднее чем за 3 часа до начала мероприятия.

28. Групповые мероприятия

- Групповые занятия проводятся в соответствии с расписанием фитнес-зон клуба. Клуб оставляет за собой право вносить изменения в расписание и (или) заменять указанных сотрудников.

29. Отмена мероприятий при плохой погоде

- В случае неблагоприятных погодных условий (дождь, сильный ветер и т.п.) Клуб вправе отменить физкультурные и оздоровительные мероприятия на открытом воздухе.

30. Дополнительные платные услуги (ДПУ)

- На территории Клуба доступны дополнительные услуги, не включенные в стоимость клубной карты: аренда полотенца, шкафчика (на срок от одного месяца), халата, персональные тренировки и секции.
- Оплата дополнительных услуг производится в день их получения согласно прейскуранту, путем внесения 100% предоплаты наличными или через открытый депозит (ранее внесенная сумма). Вы получите подтверждающий документ, который необходимо предоставить перед использованием.
- Вы можете предварительно записаться на персональную тренировку через Мобильное приложение, Личный кабинет на сайте, менеджера отдела продаж или непосредственно у тренера.
- Забронированная услуга может быть отменена или перенесена в соответствии с правилами использования дополнительных платных услуг. В случае несоблюдения этих правил, услуга считается оказанной и должна быть оплачена, возврат заранее уплаченной суммы не производится.

31. Хранение личных вещей

- Просим Вас не оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Администрация клуба не несет ответственности за забытые или оставленные без присмотра вещи.
- Для хранения личных предметов используйте шкафы с электронным замком в раздевалках. Ключом для таких шкафчиков является браслет, который выдан Члену клуба.
- Гостям* клуба, не являющимся Членами клуба, ключ-браслет от шкафа выдается на рецепции Клуба под залог. Сумма за залог указана в прайс-листе на момент посещения. Ответственность за возврат ключа-браслета от шкафа несет Член клуба, пригласивший Гостя.

*Гость – лицо, не являющееся Членом клуба, посещающее Клуб по разовому гостевому визиту.

32. Условия хранения найденных вещей

- Объекты, найденные на территории Клуба, будут храниться в течение одного месяца в соответствии с установленными правилами Администрации клуба. В случае утери просьба обращаться на рецепцию клуба.

33. Ответственность за имущество Клуба

- Бережно относитесь к имуществу, предоставленному вам в пользование. Вы несете материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба, и обязаны возместить его стоимость в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
- Вы также несете ответственность за соблюдение Правил клуба приглашенными вами лицами (гостями, сопровождающими) и вашими детьми, включая ущерб, причиненный ими имуществу Клуба. В случае отказа Гостя от возмещения ущерба, ответственность ложится на Члена клуба.
- В случае утраты (включая порчу или утерю) браслета, жетона гардероба или любого другого инвентаря, вы должны будете оплатить его стоимость, установленную Администрацией клуба на день утраты.

34. Проведение съемок

- Профессиональная кино- и фотосъемка на территории клуба допускается только с согласия Администрации клуба, в целях защиты личной жизни Членов клуба.

35. Запрет на размещение рекламы и товаров

- Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы или продавать товары на территории клуба без письменного разрешения не разрешается.

36. В случае если в Клубе установлена зарядная станция для мобильных устройств (станция мобильной зарядки, автомат мобильной зарядки и т.п.), при её использовании Член клуба обязан придерживаться следующих требований:

- использовать зарядную станцию исключительно по её прямому назначению;
- не оставлять мобильный телефон, иные электронные устройства или личные вещи на станции без присмотра;
- во время процесса зарядки контролировать мобильное устройство и не оставлять его без личного наблюдения во избежание возможной утраты;
- после достижения необходимого уровня заряда своевременно забрать устройство и не использовать зарядную станцию без необходимости, поскольку длительная или бесконтрольная зарядка может привести к повреждению устройства либо создать риск возгорания;
- учитывать, что станция мобильной зарядки оборудована универсальными кабелями, которые могут отличаться от оригинальных аксессуаров производителя устройства.

37. Изменения в правилах

- В целях поддержания комфортных условий пребывания в Клубе, а также при возникновении необходимости, Клуб вправе вносить корректировки, дополнения и обновления в настоящие Правила. Обновленные положения вступают в силу через 7 (семь) дней с момента их размещения для ознакомления на рецепции, в зонах оказания услуг Клуба либо на официальном веб-сайте Клуба.

38. Ответственность за несоблюдение правил

- При нарушении Членом клуба требований настоящих Правил Клуб вправе расторгнуть контракт в одностороннем порядке. Уведомление Члена клуба может быть направлено любым доступным способом: посредством СМС-сообщения, через мессенджеры, по электронной почте либо в письменной форме. В случае прекращения действия контракта или окончания срока его действия при наличии нарушений Правил или условий Публичной оферты Клуб вправе отказать Члену клуба в заключении нового контракта либо в продлении действующего на срок до 5 (пяти) лет с даты расторжения контракта.

2. ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

1. Возрастные ограничения

Групповые программы могут быть посещены Членами клуба, достигшими 18 лет. Для Членов клуба в возрасте от 14 до 17 лет (включительно) действуют особые условия — смотрите раздел «Правила посещения клуба Детьми».

2. Вводная персональная тренировка

Для эффективного достижения тренировочных целей, рекомендуется пройти вводную персональную тренировку 30 или 60 мин, входящую в наполнение контракта (при наличии). Она позволит определить уровень физической подготовленности и получить рекомендации по тренировочному процессу. Записаться на вводную персональную тренировку Вы можете предварительно через Мобильное приложение, Личный кабинет на сайте, менеджера отдела продаж, либо лично у тренера, выбрав наиболее удобный для вас вариант.

3. Спортивная экипировка

Для избежания травм во время посещения аэробных, силовых и специальных программ Les Mills, за исключением Body Balance, необходимо использовать спортивную одежду и кроссовки с амортизацией,

обеспечивающие надежную фиксацию голеностопа. Инструктор оставляет за собой право не допустить Члена клуба на занятие при несоответствии указанным требованиям.

4.Рекомендации по уровням подготовки

Посещение занятий, соответствующих уровню вашей физической подготовки, настоятельно рекомендуется для предотвращения травм.

5.Опоздание на занятия

Если вы опоздали на групповое занятие и не участвовали в разминке, инструктор имеет право не допустить вас на программу. Продолжительность разминки в авторских классах составляет 7 минут, а в программах Les Mills — время первого трека релиза.

6.Использование свободных весов

Применение индивидуальной хореографии и свободных весов не допускается без предварительного разрешения тренера Клуба.

7.Запрет на мобильные телефоны

Использование мобильных телефонов в залах групповых программ строго запрещено. Это может отвлекать как инструктора, так и других участников, что негативно сказывается на технике выполнения упражнений и может привести к шумовым помехам.

8.Запрет на видео- и фотосъемку

Запрещается ведение видео-съемки более одной минуты без согласования с Администрацией клуба, чтобы обеспечить защиту частной жизни Членов клуба на территории Клуба.

9.Поддержание дисциплины

Пожалуйста, избегайте разговоров во время занятий, так как это отвлекает других участников и инструктора, снижают эффективность контроля безопасности выполнения упражнений.

10.Резервирование инвентаря

С целью обеспечения равного доступа всех Членов клуба к инвентарю, резервирование мест и оборудования в зале запрещено.

11.Запись на групповые программы

Все занятия проводятся по предварительной записи, которая открывается за 48 часов до начала программы через мобильное приложение, личный кабинет или на рецепции Клуба.

12.Уборка оборудования после занятий

После урока Члены клуба обязаны вернуть все использованные предметы инвентаря на места, предназначенные для их хранения. Запрещается выносить оборудование из залов и самостоятельно перемещать его между помещениями.

13.Запрет на самостоятельные тренировки в залах

Посещение залов групповых программ для самостоятельных тренировок не допускается.

3. ВОДНАЯ ЗОНА

(Бассейн, финская сауна, русская баня, хаммам)

1.Возрастные ограничения

Самостоятельное посещение водной зоны и разрешается Членам клуба с 18 лет. Для Членов клуба в возрасте от 14 до 17 лет (включительно) действуют специальные условия — смотрите раздел «Правила посещения клуба Детьми».

2. Гигиенические требования

В соответствии с санитарными нормами, все посетители водной зоны обязаны принимать душ, тщательно мыться с использованием мочалки и мыла (геля для душа) без купального костюма. При нарушении данного требования сотрудник Клуба имеет право ограничить доступ в водную зону и настоятельно требовать соблюдения правил.

3. Запрет на косметические средства

С целью предотвращения астматических приступов и возможных аллергических реакций у других Членов клуба запрещается использование любых косметических средств (масло, мед, кофе, скрабы и другие ароматические вещества) в раздевалках, душевых, финской сауне, русской бане и хаммаме. Перед посещением этих зон не допускается втирание кремов и мазей, так как это может нанести вред вашему здоровью (перегрев, повышение кровяного давления и аллергические реакции).

4. Безопасность в бассейне

Чтобы избежать столкновений и травм, необходимо:

- Держаться на безопасном расстоянии от других Членов клуба и проявлять внимательность.
- Не посещать бассейн с украшениями, имеющими острые элементы или вкрапления, чтобы избежать травм или потери этих украшений. Мы рекомендуем приходить в водную зону без сложных аксессуаров или аксессуаров в целом.

5. Передвижение по территории

Запрещено передвигаться по раздевалкам, душевым и водной зоне без купальных тапочек, обладающих противоскользящей подошвой. Под противоскользящей подошвой понимается рифленая подошва, которая обеспечивает необходимое сцепление с полом и не будет скользить. Тапочки должны плотно фиксироваться на стопе.

6. Правила использования шапочек

- Вы можете находиться в воде без шапочки, если у вас короткая стрижка или если ваш стиль плавания не предполагает погружения головы в воду. Просим учитывать, что в этом случае:
 - волосы до плеч должны быть убраны в хвост;
 - волосы ниже плеч — аккуратно собраны в пучок.
- Дежурный тренер бассейна вправе предложить Вам одноразовую шапочку или резинку для волос для соблюдения правила. В случае Вашего отказа дежурный тренер имеет право не допустить Вас к занятиям в бассейне.
- При активном плавании с погружением головы в воду, а также при наличии длинных волос, использование плавательной шапочки **обязательно**.

7. Использование инвентаря

Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (грузы, гантели, перчатки и гибкие палки), можно использовать только с разрешения дежурного инструктора.

8. Запрещенные действия в бассейне

В бассейне запрещено:

- Сидеть на разделительных дорожках и переплывать их в центральной части бассейна;
- Бегать по территории бассейна, плавать поперек бассейна и прыгать с бортиков;
- Использовать инвентарь для самостоятельных занятий, предназначенный для групповых программ;
- Выносить инвентарь за пределы водной зоны;
- Использовать неподходящие в воде предметы и снаряжение.

9. Использование тумбочек

Прыжки с тумбочек разрешены только с разрешения дежурного тренера бассейна.

10. Использование джакузи

Использование джакузи для игр не допускается.

11.Изменение во время групповых/секционных занятий

Во время групповых занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена или изменена. Члены клуба, не участвующие в занятии, должны переместиться на свободные дорожки.

12.Использование дорожек для спортивного плавания

Дорожки, обозначенные для спортивного плавания (по информационным табличкам), должны использоваться по назначению: движение по правой стороне дорожки. Дежурный тренер может не допустить Члена клуба, который не плавает спортивным стилем, на обозначенные дорожки. Отдых на дорожке для спортивного плавания разрешен только у бортиков.

13.Вводная тренировка для начинающих

Членам клуба, не владеющим навыками плавания или неуверенно чувствующим себя на воде, необходимо в обязательном порядке пройти вводную тренировку перед посещением бассейна, для безопасности и комфортного пребывания в водной зоне, а также полного использования ее возможностей, тк глубина бассейна по всему периметру составляет 2,33 м.

14.Обязательный инструктаж

Прохождение вводного инструктажа является обязательным для всех новых посетителей водной зоны.

15.Рекомендация по вводной персональной тренировке

При первом посещении водной зоны мы рекомендуем пройти вводную персональную тренировку 30 или 60 мин , входящую в наполнение контракта (при наличии.). Она позволит определить уровень физической подготовленности и получить рекомендации по тренировочному процессу. Записаться на вводную персональную тренировку Вы можете предварительно через Мобильное приложение, Личный кабинет на сайте, менеджера отдела продаж, либо лично у тренера, выбрав наиболее удобный для вас вариант.

ПОСЕЩЕНИЕ ФИНСКОЙ САУНЫ,РУССКОЙ БАНИ,ХАММАМА

1. Не разрешается посещение финской сауны, русской бани, хаммама без купальных костюмов и купальных тапочек.

2. Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в **финской сауне** запрещается лить воду на датчики/каменку; в русской бане запрещается сушить купальные костюмы и принадлежности.

3. Финская сауна, русская баня, хаммам – это зоны релакса. На их территории не допускаются громкие разговоры, смех, крик и проч. Пожалуйста, берегите комфорт окружающих.

4. Во избежание несчастного случая (травмы, ожогов) требуется держаться на безопасном расстоянии от печи/нагревательных элементов/мест выхода пара. Не приносите с собой металлические предметы, они при нагревании и соприкосновении с кожей могут вызвать ожоги. Рекомендуется посещать русскую баню и финскую сауну в присутствии хотя бы одного посетителя фитнес-клуба для вашей безопасности.

4. ВОДНЫЕ ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

1.Возрастные ограничения

Водные групповые программы доступны для участия Членов клуба, достигших 17-летнего возраста, посещение водных групповых программ Членами клуба в возрасте 14-17 лет см. в разделе «Условия посещения клуба Детьми».

2.Зона проведения программ

Водные групповые программы проводятся в специально отведенной зоне. Выполнение упражнений программы вне обозначенной зоны запрещается с целью предупреждения получения травм Членами клуба, занимающимися свободным/ спортивным плаванием.

3.Предварительная запись

Все групповые программы в водной зоне проводятся исключительно по предварительной записи, которая осуществляется через мобильное приложение, личный кабинет или на рецепции Клуба. Запись открывается за 48 часов до начала занятия.

4.Выбор занятий

Настоятельно рекомендуется выбирать занятия в соответствии с вашим уровнем подготовки, опираясь на советы вашего личного тренера в Клубе. Инструктор имеет право отказать вам в посещении водного группового занятия, если оно не соответствует вашему уровню подготовленности.

5.Опоздание на занятие

Опоздание на разминку более чем на 10 минут может представлять опасность для вашего здоровья, и инструктор вправе отказать вам в участии в занятии.

6.Минимизация разговоров

Просим минимизировать разговоры во время выполнения упражнений на занятии, чтобы не отвлекать других участников.

7.Резервирование оборудования

Для обеспечения равного доступа Членов клуба к инвентарю запрещается резервирование оборудования для занятий.

8.Уборка оборудования

После окончания занятия все специальное оборудование (пояса, гантели, перчатки, гибкие палки и другое) должно быть убрано Вами в специально отведенные для этого места.

9.Видеосъемка

Запрещена видеосъемка продолжительностью более одной минуты без предварительного согласования с Администрацией клуба. Это необходимо для защиты частной жизни Членов клуба на территории Клуба.

5. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

(Тренажерный зал, кардиозона)

1. Возрастные ограничения

Самостоятельное посещение тренажерного зала и кардиозоны разрешается Членам клуба с 18 лет. Для Членов клуба в возрасте от 14 до 17 лет (включительно) действуют специальные условия — смотрите раздел «Правила посещения клуба Детьми».

2.Спортивная обувь

Во избежание травм посещение тренажерного зала допускается только в закрытой спортивной обуви. Для занятия на кардио-тренажерах (беговая дорожка, степпер, велотренажер) необходима обувь, фиксирующая голеностоп.

3.Доступ к инвентарю

С целью обеспечения равного доступа Членов клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать тренажеры и оборудование в тренажерном зале.

4.Вводная персональная тренировка

Для эффективного достижения тренировочных целей рекомендуется пройти вводную персональную тренировку продолжительностью 30 или 60 минут, входящую в наполнение контракта (при наличии). Она позволит определить уровень физической подготовленности и получить рекомендации по тренировочному процессу. Записаться на вводную персональную тренировку вы можете заранее через мобильное приложение, личный кабинет на сайте, менеджера отдела продаж либо непосредственно у тренера, выбрав наиболее удобный для вас вариант.

5.Вводный инструктаж

Для вашей безопасности перед началом тренировок в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж, входящий в наполнение контракта. Он познакомит вас с правилами безопасности, особенностями оборудования в разных зонах и правилами его использования. При необходимости уточнить правила использования тренажеров (включая противопоказания) можно у Дежурного инструктора тренажерного зала.

6.Разминка

Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную общую разминку, включая использование кардио-тренажеров и растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-60% от рабочего веса для данного упражнения.

7.Контроль техники

Обязательно просите Дежурного инструктора проконтролировать вашу технику выполнения при освоении новых упражнений. Недостаточная координация может привести к травмам, таким как растяжения и разрывы мышц, связок или сухожилий.

8.Постепенное увеличение нагрузки

При освоении нового упражнения 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.

9.Индивидуальная программа тренировок

Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок и используйте веса, определенные Инструктором при персональном вводном инструктаже и указанные в вашей индивидуальной программе тренировок. Для составления индивидуальной программы тренировок вы можете воспользоваться купоном, входящим в наполнение контракта.

10.Страхование при базовых упражнениях

При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами, таких как 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, и заниматься с максимальной нагрузкой разрешается лишь в его присутствии.

11.Порядок в тренажерном зале

Соблюдайте порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте снаряды на место.

12.Выключение кардио-тренажеров

Беговые дорожки должны быть выключены (остановлены) после завершения упражнения на них.

13. При посещении тренажерного зала всегда следует помнить

- Прежде чем начать или закончить упражнение на тренажере, убедитесь, что все движущиеся части тренажера находятся в исходном положении и зафиксированы, а беговая дорожка остановлена. Осторожно перемещайте и устанавливайте необходимый вес дисков на тренажере.
- Не берите одной рукой несколько дисков и не переносите слишком много дисков, чтобы можно было удобно и крепко удерживать.
- Убедитесь, что тренажерный штырь (рис 1) полностью вставлен в отверстие весовой плиты и зафиксирован. Никогда не вставляйте штырь в приподнятые весовые плиты и не используйте оборудование, если плиты перекошены; немедленно обратитесь к дежурному тренеру.

Рис. 1



- Устанавливайте уровень сидения тренажера на нужное вам значение и верно занимайте исходное положение своего тела, рук и ног на тренажере.
- Сохраняйте правильное положение тела, выполняя движения медленно и не задерживая дыхание во время выполнения упражнения.
- Во избежание травмы строго запрещается засовывать пальцы в отверстия тренажера. Никогда не подставляйте голову или какую-либо часть тела под движущиеся части тренажера и держитесь на безопасном расстоянии от всех движущихся частей. Это правило касается и страхующего лица.
- Занятия должны проходить по принципу постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками с учетом ваших индивидуальных особенностей.
- Не используйте тренажер при первых признаках повреждения; сообщите о замеченных случаях обслуживающему персоналу (дежурному тренеру).
- Используйте оборудование только по назначению и не допускайте модификаций тренажеров.
- Не выполняйте самостоятельные упражнения, не предназначенные для выполнения на конкретном тренажере,
- Запрещено самостоятельное использование тренажеров детьми без присмотра персонального инструктора,
- Проявляйте внимательность и осмоторительность, здравый смысл, ведите самоконтроль и прислушивайтесь к своему состоянию здоровья (самочувствию).

Важно: Разбирая штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем — один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, могут привести к ее переворачиванию и падению.

14. Занятия на кардио-тренажерах

При занятиях на кардиотренажерах начинайте с умеренной нагрузки, постепенно увеличивая её. Контролируйте нагрузку, измеряя частоту сердечного сокращения (пульс).

15. Инструкции по использованию кардиотренажеров

- **Беговая дорожка:**

- Перед началом работы на беговой дорожке обязательно надевайте «стоп-клипсу», она экстренно остановит дорожку, если вы оступитесь.
- Начинайте движение, стоя по бокам от полотна на раме тренажера.
- Обязательна разминка, включая ходьбу в умеренном темпе.
- Следите за началом движения дорожки.
- Не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке.

➤ **Степпер и велотренажер:**

- Прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах, прекращайте занятия при возникновении болевых ощущений. Боли могут свидетельствовать о наличии ортопедических проблем или анатомических особенностей.
- Седло велотренажера регулируется так, чтобы нога была слегка согнута в нижнем положении. Никогда не наклоняйте седло назад, чтобы избежать проблем с позвоночником и предстательной железой. Руль должен находиться на высоте седла.

➤ **Гребля:**

- Следите, чтобы спина оставалась прямой на протяжении всего движения.
- Основную работу выполняют ноги, руки сгибаются только во второй фазе движения.

6. ИГРОВОЙ ЗАЛ

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

1. Время работы игрового зала установлено с 07:00 до 23:00 в будние дни и с 09:00 до 23:00 в выходные дни.
2. Игровой час составляет 55 минут.
3. Выход в зал разрешен только в спортивной одежде и спортивной обуви, не ранее, чем за 5 минут до начала занятий.
4. Запрещается выходить в зал раньше и находиться дольше забронированного времени.

ПРАВИЛА БРОНИРОВАНИЯ ИГРОВОГО ЗАЛА

1. Для того, чтобы воспользоваться услугами игрового зала, необходимо ознакомиться с действующими ценами на предоставление дополнительных платных фитнес услуг и аренды, расписанием работы игрового зала и наличием свободного времени на рецепции клуба.
2. Бронирование услуги производится путем внесения на личный депозит денежной суммы, равной стоимости количества занимаемых в игровом зале часов. Возможна оплата услуги бронирования вперед, но в рамках 1 (одного) календарного месяца.
3. Пролонгация забронированного времени на следующий месяц осуществляется до 23-го числа текущего месяца, путем внесения на личный депозит суммы, равной количеству занимаемых в игровом зале часов.
4. При отсутствии оплаты в срок, время считается «свободным» и может быть занято другим членом клуба на основании процедуры, указанной в настоящих Правилах.
5. Персональные тренировки с тренером клуба и аренда оплачиваются дополнительно согласно действующему прайсу, в соответствии с Правилами оказания платных дополнительных услуг.
6. Приоритетное право бронирования игрового зала в рамках свободного времени имеет член клуба с картой тариф «Премиум».

ПРАВИЛА ОТМЕНЫ БРОНИРОВАНИЯ ИГРОВОГО ЗАЛА

1. Отмена посещения забронированного времени производится согласно правилам пользования ДПУ. Сообщить об отмене необходимо на рецепцию клуба.
2. В случае отсутствия предупреждения, в сроки согласно правилам пользования ДПУ об отмене забронированного занятия, данное время считается использованным, с депозита списывается сумма равная 100% от забронированного времени.
3. Для упрощения процедуры отмены забронированного времени, при длительном отсутствии (более 7 дней), необходимо поставить в известность фитнес директора.
4. Полное отсутствие без предупреждений посещений забронированного времени, в рамках одного календарного месяца, не допускается. Время может быть передано другому клиенту.

7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА ДЕТЬМИ (с 3 лет до 17 лет включительно)

1. Условия посещения

Дети могут посещать клуб исключительно на условиях Детского доп. Комплекта (приобретается только в дополнении к взрослому контракту Родителя/Законного представителя). Родители/Законный представитель *** несут персональную ответственность за детей на территории Клуба и не должны оставлять детей на территории Клуба без присмотра**, за исключением нахождения Ребенка в детской комнате Клуба и на занятиях согласно фитнес-расписанию.

2. Часы нахождения в клубе

Дети могут находиться в клубе в часы его работы. После 21:00 активные игры и громкие разговоры запрещены.

3. Замена Законного представителя

В случае замены Законного представителя, родитель обязан заблаговременно предупредить Клуб, передав на рецепцию письменное заявление.

ВАЖНО: ЗА ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ТЕРРИТОРИИ КЛУБА БЕЗ ПРИСМОТРА СОПРОВОЖДАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ, КЛУБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕ НЕСЕТ!

4. Соблюдение правил

Дети, находясь на территории Клуба, должны соблюдать общие правила посещения Клуба.

5. Ответственность

Ребенка должен привести и забрать из Клуба один и тот же Родитель/Законный представитель.

6. Своевременность

Родители/Законные представители должны вовремя приводить ребенка на занятия и забрать его по их окончании.

7. Раздевалки для разнополых детей

В Клубе предусмотрена семейная раздевалка для родителей/законного представителя с детьми разного пола (например, мама с сыном или папа с дочерью). Переодевание мальчиков и девочек старше 3-х лет в

раздевалках, не соответствующих полу, запрещается с точки зрения возможного нанесения травмы психике ребенка и создания дискомфорта другим Членам клуба.

8.Дополнительные услуги

Клуб за дополнительную плату предлагает Членам клуба воспользоваться специальными Дополнительными услугами Клуба (ДПУ):

- «Сопровождение» - предусматривает возможность сопровождения работником Клуба ребенка во время отсутствия в Клубе родителей и/или сопровождающего лица.
- «Фитнес каникулы» - предусматривает возможность пребывания ребенка в Детском клубе во время отсутствия в Клубе родителей и/или сопровождающего лица в группах, согласно регламенту предоставления услуги, физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме занятий с работником Клуба.

9.Здоровье детей

Дети при посещении Клуба должны быть здоровыми. Во избежание распространения инфицирования просим Вас оставить Ребенка дома в следующих случаях:

- Насморк, кашель, больное горло или другие инфекционные заболевания.
- Расстройство желудка, тошнота или другие кишечные недомогания.
- Повышенная температура.
- Сыпь, незажившие ранки.
- Серьезные травмы (например, с наложенным гипсом).

ВАЖНО: ИНСТРУКТОР МОЖЕТ НЕ ДОПУСТИТЬ В ДЕТСКУЮ КОМНАТУ /ФИТНЕС-ЗОНУ РЕБЕНКА, ИМЕЮЩЕГО ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ СИМПТОМЫ

Физкультурные и физкультурно-оздоровительные мероприятия для детей разработаны с учетом их психологических и физиологических особенностей. Посещение детьми этих мероприятий в групповых занятиях разрешено только по возрасту, указанному в расписании. Работник Клуба вправе не допустить ребенка к занятиям, не соответствующим его возрасту или физическому развитию.

ФОРМА ОДЕЖДЫ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ЗОН/ФИТНЕС-ЗОН КЛУБА

- **Детская комната:** Удобная, свободная одежда, соответствующая температуре в помещении, и сменная чистая обувь.
- **Занятия в Детском клубе:** Спортивная одежда и сменная чистая спортивная обувь.
- **Кардиозона:** Спортивная одежда и сменная чистая закрытая спортивная обувь.
- **Водная зона:** Купальный костюм и купальные тапочки с противоскользящей поверхностью.

УСЛОВИЯ ПОСЕЩЕНИЯ ФИНСКОЙ САУНЫ,РУССКОЙ БАНИ,ХАММАМА (водная зона)

- Посещение Финской сауны, Русской бани и Хаммама возможно только в сопровождении и под присмотром Родителя/Законного представителя или Тренера Клуба (в рамках персональной тренировки) с соблюдением общих правил.

УСЛОВИЯ ДОПУСКА В КЛУБ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

(РОДИТЕЛЬ/ЗАКОННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ ЧК)

Таблица 1.

Возраст ребенка	Условие нахождения в Клубе
До 12 лет	Обязательно: 1. Наличие действующего абонеента (членства) у одного из родителей/законных представителей. 2. Постоянное сопровождение и присмотр родителем/законным представителем на всей территории Клуба (включая зоны ожидания, раздевалки, кафе).
С 12 до 13 лет включительно	Вариант 1 (с родителем): Как для детей до 12 лет. Вариант 2 (самостоятельно): Только при условии приобретения предоплаченного пакета ДПФУ (персональные тренировки/секции). Ребенок допускается строго ко времени занятий и только в предназначенные для этого зоны (тренажерный зал, бассейн и т.д.). Ожидание в холле до/после занятия не более 15 минут .
С 14 до 17 лет включительно	Самостоятельное посещение всех разрешенных по возрасту зон (условия посещения фитнес зон) при наличии абонеента .

**УСЛОВИЯ ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС ЗОН
(РОДИТЕЛЬ/ЗАКОННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ ЧК)**

Таблица 2.

Возраст ребенка	Детский клуб	Бассейн	Групповые программы	Тренажерный зал
С 3 до 7 лет	1. Детская комната: Да (родитель сдает/забирает) 2. ДПФУ: Да, с тренером	Только ДПФУ с тренером (при наличии спец. программ). Свободное плавание запрещено .	НЕТ	НЕТ
С 7 до 12 лет	1. Детская комната: Да (родитель сдает/забирает) 2. ДПФУ: Да, с тренером	1. Свободное плавание: ТОЛЬКО с родителем в воде. 2. ДПФУ: Да, с тренером (родитель сдает/забирает)	НЕТ	НЕТ
С 12 до 14 лет	1. Детская комната: Да (родитель сдает/забирает) 2. ДПФУ: Да, с тренером	1. Свободное плавание: ТОЛЬКО с родителем в воде. 2. ДПФУ: Да, с тренером	НЕТ	1. ДПФУ: Да, с тренером. 2.КАРДИОЗОНА в сопровождении родителя.
С 14 до 17 лет включительно	НЕТ	1. Свободное плавание: Да, после прохождения инструктажа 2. Аквааэробика: Да, занятия, отмеченные в расписании спец.значком	1. Да, занятия, отмеченные в расписании спец.значком 2. ДПФУ: Да, с тренером	1. Самостоятельно: После обязательного инструктажа в ТЗ и в соответствии с программой тренировок 2. ДПФУ: Да.

		3. ДПФУ: Да, с тренером		
--	--	--------------------------------	--	--

УСЛОВИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА ДЕТЬМИ (РОДИТЕЛЬ/ЗАКОННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЧК)

- Для детей **до 12 лет** — невозможно
- Для детей **12-13 лет** — возможно **ТОЛЬКО** при приобретении пакета ДПФУ и при наличии подписанного согласия родителем/законным представителем
- Для подростков **14-17 лет** — возможно при наличии абонеента или пакета ДПФУ и при наличии подписанного согласия родителем/законным представителем

ПОРЯДОК ДОПУСКА В ЗОНЫ И ИДЕНТИФИКАЦИЯ

1. Браслеты:

- у ЧК постоянный браслет
- у детей с пакетом ДПФУ временный браслет. При каждом визите ребенка администратор выдает **браслет установленного образца и цвета, отличного от ЧК**. Ношение браслета на видном месте обязательно на всей территории Клуба.

2. Инструктаж в ТЗ: Подростки 14-17 лет, желающие посещать тренажерный зал и бассейн самостоятельно, обязаны пройти разовый инструктаж или стартовую персональную тренировку. Факт прохождения фиксируется.

3. Ответственность: За детей **до 14 лет** родитель несет полную ответственность за безопасность и поведение ребенка на всей территории Клуба. Для детей **с 14 лет** ответственность за безопасность при самостоятельном посещении несет сам несовершеннолетний и его законные представители.

ПОРЯДОК ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ

1. В Детскую комнату приглашаются дети в возрасте от 3 лет до 14 лет, являющиеся Членами клуба.
2. Каждый раз, оставляя ребенка в Детской комнате, родителю и/или законному представителю необходимо зарегистрировать ребенка в журнале посещений, сообщить работнику Детского клуба об индивидуальных особенностях ребенка, чертах его характера и предпочтениях, а также о месте нахождения родителя и/или сопровождающего лица в Клубе и контактный телефон, примерное время в которое родитель планирует забрать ребенка
3. Не разрешается приходить в Детскую комнату с напитками и/или продуктами. Для кормления ребенка Члены клуба и/или сопровождающие лица могут воспользоваться услугами кафе Клуба.
4. Все оборудование и игрушки проходят ежедневную дезинфекционную обработку, поэтому предпочтительно, чтобы дети не приносили личные игрушки из дома.
5. Настоятельно рекомендуем детям перед посещением физкультурных, физкультурнооздоровительных и иных мероприятий посетить туалетную комнату.
6. Переодевать детей можно только в раздевалках Клуба.

7. В целях обеспечения безопасности во время проведения мероприятий работник Клуба вправе отстранить от участия в мероприятии ребенка, неадекватно реагирующего на команды работника Клуба, а также, если он своим поведением может причинить вред себе, другим Членам клуба и/или имуществу клуба.

8. За травмы, полученные ребенком в результате неисполнения требований/ рекомендаций/ указаний работника Клуба, клуб ответственности не несет.

ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТСКИХ ГОСТЕВЫХ ВИЗИТОВ

1. Детский гостевой визит является Дополнительной услугой, которой могут воспользоваться Члены клуба, являющиеся родителями приглашаемых детей.

2. Детский гостевой визит включает в себя разовое посещение ребенком Детской комнаты не более 4-х часов в течение одного дня, с правом участия ребенка в групповых мероприятиях, предусмотренных расписанием Детского клуба.

3. Для оформления Детского гостевого визита необходимо обратиться в отдел продаж и оплатить данную Дополнительную услугу в кассе Клуба.

4. Посещая Клуб на основании Детского гостевого визита, дети, родители и/или законный представитель обязаны соблюдать Правила посещения клуба.

5. Посещения клуба и его зон Детями ограничено условиями и требованиями представленными в пункте «Условия посещения клуба детьми».

В случае необходимости и для Вашего комфорта допускаются дополнения и изменения настоящих Правил. Новые правила вступают в силу с момента их размещения для всеобщего ознакомления в холле (на рецепции) Клуба и веб-сайте Клуба.

Правила посещения Клуба распространяются на Членов клуба иGuests (в том числе на детей до 16 лет включительно), посещающих Клуб по Гостевым разовым визитам.

Клуб не несет ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью Члена клуба стало грубое нарушение настоящих Правил.

