



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «ФитнесСити»
Ю.Н. Назаров
«07» август 2025 г.

ДОГОВОР ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЫ на оказание физкультурно-оздоровительных услуг № 03/25

г. Мурманск

«07» август 2025 г.

Настоящий договор публичной оферты (далее – «Оферта», «Договор») представляет собой официальное предложение ООО «ФитнесСити», владельца фитнес-клуба в г. Мурманск, работающего под товарным знаком «FreshLife» (далее – «Клуб», «Фитнес-клуб») и содержит все существенные условия предоставления по нему услуг.

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации (далее – ГК РФ) настоящая Оферта адресована неопределенному кругу лиц, с целью заключить договор оказания услуг на условиях Оферты.

В соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт Оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в Оферте.

Договор является абонентским договором и договором оказания услуг по смыслу ст. 429.4 и гл. 39 ГК РФ.

Оферта доступна для ознакомления в отделе продаж, на стойке Администрации Клуба, информационных стендах в специально отведенных местах и на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Администрация Клуба (Администрация) – уполномоченные сотрудники Фитнес-клуба, осуществляющие функции управления в Фитнес-клубе.

Исполнитель - ООО «ФитнесСити», владелец фитнес-клуба в г. Мурманск под товарным знаком «FreshLife».

Заказчик – лицо, акцептовавшее Оферту на условиях и в порядке, установленных Офертой.

Клиент (Потребитель Услуг) – физическое лицо, в пользу которого заключен Договор.

Акцепт Оферты – подписание Заказчиком Заявления о присоединении к Договору (Приложение № 1) или совершение Заказчиком любых конклюдентных действий, направленных на исполнение Договора (например, оплата Услуг Исполнителя).

Место оказания Услуг – Фитнес-клуб, расположенный по адресу: г. Мурманск, ул. К. Маркса, 38/1.

Услуги – услуги по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг и мероприятий, а также иные услуги, оказываемые Клубом в соответствии с Прайсом Услуг. Заказчик обязуется оплатить эти Услуги в соответствии с условиями Договора.

Услуги могут предоставляться в виде: пакета услуг (с оформлением Клубной карты), персональных фитнес-программ, разовых персональных тренировок, гостевого визита и прочих услуг, в зависимости от действующих предложений Клуба, установленных Прайсом Услуг, действующим на дату оформления сторонами Заявления на присоединение

к Договору и (или) на дату оплаты Услуг.

Клубная карта (Пакет Услуг) – это пакет физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных Услуг Клуба, а также мероприятий, которые включают: возможность посещать тренажёрный зал, групповые занятия в рамках расписания групповых программ, а также спортивные мероприятия, организованные Клубом. Клубная карта имеет ограниченный срок действия: от 1 дня до 1 года в зависимости от выбранного Пакета услуг.

Пластиковая карта – с магнитной лентой удостоверяющая право Клиента пользоваться Услугами Клуба в течение периода действия выбранной Клубной Карты\Пакета Услуг\Услуги. Является собственностью Клуба и в собственность Клиенту не передаётся. Пластиковая карта программируется Администрацией Клуба, в нее заносится информация, необходимая для осуществления прохода через пропускную систему Исполнителя и доступа к Услугам методом проведения через считывающее устройство в зоне ресепшн клуба.

Дополнительные услуги (товары) – услуги (товары), не входящие в Клубную Карту (Пакет услуг), оплачивающиеся отдельно (дополнительно) по действующему на дату приобретения услуги (товара) Прайсу Услуг Исполнителя. К дополнительным услугам относятся услуги СПА, бара, персональные тренировки и пр.

Прайс Услуг – утвержденный Исполнителем перечень оказываемых Услуг с указанием их стоимости, а также размера штрафных санкций, установленных за нарушение условий Договора и Правил Клуба. Ознакомиться с Прайсом Услуг можно в отделе продаж, на стойке Администрации Клуба, а также на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>

Лицевой счет - счет, используемый для учета расчетов между Заказчиком/Клиентом и Клубом, отражающий движение по счету и текущий остаток денежных средств, доступных для оплаты Услуг Клуба.

Заморозка – возможность приостановления получения Услуг (действия Пакета Услуг) на определенный Договором и (или) Правилами Клуба промежуток времени по заявлению Клиента. При этом общая длительность действия Пакета Услуг сохраняется.

Правила Фитнес-клуба (Правила Клуба) - свод обязательных для соблюдения всеми Клиентами Клуба правил поведения и пользования фитнес-объектом, правил техники безопасности при получении Услуг и условий посещения Клуба.

Правила Клуба являются неотъемлемой частью Договора. Правила Клуба не являются исчерпывающими. Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять в целях улучшения качества и безопасности оказания Услуг. Изменения и дополнения доводятся до всеобщего сведения путем размещения их на стойке Администрации Клуба, информационных стендах в специально отведенных местах и на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>

Такое размещение является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах Клуба доведены до сведения Заказчика/Клиента в согласованном порядке.

Тренер – штатный сотрудник Исполнителя либо лицо, привлеченное Исполнителем на договорной основе для оказания Услуг по Договору.

Персональная тренировка – персональное занятие с Тренером по индивидуальной программе.

Стартовая тренировка - индивидуальное ознакомление Клиента, проводимое Тренером перед началом занятий, на котором подробно объясняются правила тренировок, правила техники безопасности, правила Клуба, производится обзор оборудования и правила его использования на занятиях, ознакомление с расписанием индивидуальных и

групповых занятий, особенностями выбранного вида Услуг, разъясняется порядок и правила Услуг, оговариваются факторы риска для здоровья чрезмерных или необоснованных физических нагрузок, рассказывается об объеме и методиках физических нагрузок, о режимах тренировок, об особенностях личного поведения Потребителя Услуг.

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

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Исполнитель обязуется на условиях Договора самостоятельно или с привлечением третьих лиц, оказать Услуги в порядке, установленном Договором и Правилами Клуба, а Заказчик обязуется оплатить эти Услуги.

1.2. Настоящее предложение (публичная оферта), адресована неопределенному кругу лиц, не имеющих медицинских и иных противопоказаний для получения, оказываемых Исполнителем Услуг. В рамках оказания Услуг Исполнитель: предоставляет Клиенту доступ к тренажерному залу, залам групповых занятий, ограниченно, на время проведения данных занятий, и другим помещениям Фитнес-клуба, а также оказывает физкультурно-оздоровительные и иные выбранные Заказчиком Услуги.

1.3. Акцептом настоящей Оферты Заказчик подтверждает, что до момента заключения Договора получил от Исполнителя всю необходимую полную и достоверную информацию, включая, но не ограничиваясь: о сроках, периоде, порядке оказания Услуг; по предоставлению доступа Клиенту к тренажерному залу, залу групповых занятий; по предоставлению выбранных Услуг по виду, типу и содержанию, медицинских и иных противопоказаниях для выбранных Услуг, Правилах Фитнес-клуба, времени работы, цене Услуг и др.

1.4. В случае неполучения от Исполнителя сведений и информации, указанных в п. 1.3. Договора, а также иных сведений либо информации по существу оказания Услуг, Заказчик не должен подписывать Заявление о присоединении к Договору или совершать иные конклюдентные действия, направленные на исполнение Договора (в т.ч. оплату товаров, услуг и др.) до получения таковых.

Подписанием Заявления о присоединении к Договору и (или) совершением иных конклюдентных действий, Заказчик подтверждает согласование всех существенных условий Договора и согласие со всеми его условиями.

1.5. Заказчик подтверждает, что результатом оказания услуг в рамках настоящей Оферты будут являться действия Исполнителя по предоставлению Заказчику\Клиенту возможности посещать Фитнес-клуб на условиях, в порядке и в сроки, согласованные Сторонами. Достижение какого-либо иного результата Заказчиком\Клиентом не входит в предмет Договора. Услуги считаются оказанными вне зависимости от факта посещения Клуба Заказчиком\Клиентом.

1.6. Услуги оказываются в часы, установленные Правилами Клуба. Заключая Договор Заказчик подтверждает, что ознакомлен с Правилами клуба, согласен с ними и обязуется их соблюдать в неукоснительном порядке.

Период оказания Услуг приравнивается к сроку действия выбранной Заказчиком Клубной карты\Пакета Услуг либо к сроку оказания выбранной Услуги.

1.7. Фитнес клуб предоставляет Услуги, предусмотренные условиями настоящей Оферты, обеспечивая Потребителю Услуг свободный доступ к указанным Услугам, а также возможность пользоваться ими по своему усмотрению и выбору в течение периода действия выбранной Клубной карты\Пакета Услуг\Услуги, по истечении которого Услуги

считаются предоставленными в полном объеме (вне зависимости от частоты посещения им Фитнес-клуба), без дополнительного подписания акта об оказании услуг.

2. ПОРЯДОК ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРА

2.1. Оферта доступна для ознакомления в отделе продаж, на стойке Администрации Клуба, информационных стендах в специально отведенных местах, и на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>

2.2. Договор считается заключенным с даты Акцепта Оферты Заказчиком в порядке, установленном Договором. Акцептом условий настоящей Оферты Заказчик безоговорочно соглашается с условиями публичной оферты и её приложений.

2.3. Заказчик совершает Акцепт Оферты действуя добровольно и без какого-либо принуждения, заверяет и гарантирует, что отсутствуют препятствия к заключению и/или заведомому невыполнению добровольно взятых на себя обязательств, понимает содержание Оферты, полностью и безусловно принимает все ее условия без каких-либо изъятий и/или ограничений, что равносильно заключению договора в письменной форме (п. 3 ст. 434 ГК РФ).

2.4. Акцептом, совершенным в пользу третьего лица, признается Акцепт, при котором Заказчик (плательщик) и лицо, сведения о котором как о Клиенте (Потребителе Услуг) предоставлены при совершении Акцепта, являются разными лицами. Заказчик несет ответственность за достоверность предоставленных сведений, указанных им при совершении Акцепта в пользу третьего лица, а также за ознакомление третьего лица, в пользу которого заключен Договор, со всеми его условиями и приложениями.

2.5. В случае если Клиент не воспользовался Услугами Клуба в срок, предусмотренный п. 2.7 Договора (в т.ч. не воспользовался правом на Заморозку), то такие Услуги считаются оказанными Фитнес-клубом и подлежат оплате в полном объеме. Услуги считаются оказанными вне зависимости от факта посещения Клиентом Фитнес-клуба. Непосещение Фитнес-клуба не является основанием для возврата уплаченных за Услуги (организацию услуг) денежных средств, поскольку Услуги Клуба заключаются в предоставлении Потребителю Услуг возможности его посещения. Посещение Фитнес-клуба является правом Клиента, а не его обязанностью.

2.6. Услуги оказываются в часы, установленные Фитнес-клубом.

2.7. Период оказания Услуг определяется Сторонами исходя из выбранной Клубной карты\Пакета Услуг\Услуги и возможности Фитнес-клуба оказать в установленный срок такую Услугу.

2.8. После внесения оплаты за Услуги в соответствии с условиями Договора, Клиенту на период оказания Услуг выдается персональная пластиковая карта, являющийся основанием для получения Услуг, а также Дополнительных услуг (товаров), при их отдельной оплате. Клиент обязан хранить персональную пластиковую карту и носить с собой при каждом посещении Клуба. В случае утери или отсутствия у Клиента, ранее выданной персональной пластиковой карты, он может получить новую на стойке Администрации Клуба, оплатив его стоимость согласно Прайсу Услуг.

2.9. Заказчик вправе получить экземпляр Оферты на бумажном носителе, обратившись с заявлением в Администрацию Клуба.

2.10. Посредством заключения Договора, Заказчик и/или лица, в пользу которых Заказчиком заключен Договор, подтверждают, что ознакомлены с условиями Договора, правилами посещения Клуба и техникой безопасности, и обязуются их исполнять.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

3.1. Исполнитель обязуется:

3.1.1. Обеспечивать надлежащее качество оказываемых Услуг в часы работы Клуба.

3.1.2. Обеспечить надлежащее функционирование оборудования и инвентаря, вспомогательного оборудования в помещениях Фитнес-клуба, предназначенного для оказания Услуг, а также обеспечить надлежащее функционирование бытовых помещений и оборудования.

3.1.3. Предоставлять Клиенту право пользоваться Услугами в порядке и в соответствии с Правилами клуба (Приложение № 2), утвержденными Исполнителем, и являющимися обязательными для исполнения Клиентами и всеми третьими лицами, которые находятся на территории Клуба при участии Клиента.

3.1.4. Предоставить Клиенту в наглядном и доступном виде необходимую и достоверную информацию об оказываемых Клубом Услугах, обеспечивающую возможность их правильного выбора, в частности:

- адрес (место нахождения), фирменное наименование (наименование) Исполнителя Услуг;

- перечень оказываемых Услуг;
- стоимость Услуг в рублях;
- условия оказания Услуг и условия приобретения Услуг;
- сведения о конкретном лице, которое будет оказывать Услуги (Тренер), в случае приобретения индивидуальных занятий (Дополнительных услуг);
- перечень необходимых документов для получения выбранного вида Услуг;
- медицинские противопоказания для соответствующих видов Услуг;
- квалификация обслуживающего персонала;
- место нахождения пункта медицинской помощи;
- иная дополнительная информация;
- соблюдение правил техники безопасности;
- правила поведения на территории Фитнес-клуба с целью предупреждения нарушений и снижения риска травматизма при оказании Услуги;

Персонал Исполнителя проводит собеседование (консультацию, вводный инструктаж) с потенциальным Получателем Услуг:

- о правилах техники безопасности;
- об особенностях выбранного вида Услуг;
- о порядке и правилах оказания выбранного вида Услуг;
- о факторах риска для здоровья, исходя из выбранного вида Услуг;
- о полноте и правильности заполнения обязательных документов.

Доведение указанной информации позволяет Получателю Услуг сделать правильный выбор и оценить возможные риски.

3.1.5. Выдать Клиенту пластиковую персональную карту.

3.1.6. Предварительно, в разумный срок, оповещать Клиента об изменениях: способами, указанными в настоящем Договоре и (или) в заявлении Клиента.

3.2. Исполнитель вправе:

3.2.1. Устанавливать перечень и стоимость Дополнительных услуг (товаров), которые могут оказываться (продаваться) Клиентам Исполнителем или третьими лицами, привлеченными Исполнителем, в том числе, в рамках организации и проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг либо мероприятий.

3.2.2. Устанавливать и изменять расписание занятий/тренировок, часы работы Клуба или отдельных его частей, помещений, осуществлять замену заявленного в расписании Тренера, менеджера, консультанта либо иного работника Исполнителя предварительно

проинформировав Клиентов об изменениях через стойку Администрации Фитнес-клуба, информационные стенды в специально отведенных местах либо в местах оказания Услуг, на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>, или иным доступным способом (в разумный срок до соответствующих изменений). Оказание услуг конкретным Тренером, заявленным в расписании занятий (тренировок) не является существенным условием Договора с Клиентом.

3.2.3. Изменять Правила Клуба, предварительно проинформировав Клиентов об изменениях через стойку Администрации Фитнес-клуба, информационные стенды в специально отведенных местах либо в местах оказания Услуг, на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016> или иным доступным способом.

3.2.4. Привлекать третьих лиц для оказания Услуг, Дополнительных услуг.

3.2.5. Без получения каких-либо дополнительных согласований с Клиентом, переуступать свои права и обязанности в полном объеме или частично третьим лицам с обязательным сохранением в силе всех условий заключенного между Исполнителем и Заказчиком/Клиентом Договора.

3.2.6. В случае нарушений Клиентом Правил Клуба, либо условий Договора, Администрация Клуба вправе потребовать от данного Клиента воздержаться от нарушения и/или попросить удалиться из зала или с территории Клуба. При выдворении Клиента из зала либо территории Клуба, не оказанные по вине Клиента в день выдворения Услуги, подлежат оплате Клиентом в полном объеме. В случае неоднократного нарушения Клиентом Правил Клуба, условий Договора, Клуб вправе в одностороннем порядке расторгнуть Договор, направив Клиенту соответствующее уведомление с обоснованием расторжения и фиксацией нарушений. В этом случае Фитнес-клуб вправе не возвращать Клиенту стоимость не оказанных Услуг, удержав ее в качестве компенсации стоимости фактически оказанных на дату расторжения Договора Услуг, понесенных Клубом убытков, имущественных потерь и репутационных издержек, причиненных такими нарушениями. Стоимость фактически оказанных Услуг рассчитывается, исходя из стандартной стоимости Услуг, указанной в Прайсе Услуг (без учета скидок, бонусов и т.д.).

3.2.7. Отказать Клиенту в доступе в Клуб (временно прекратить в одностороннем порядке оказание Услуг) при наличии явных признаков того, что Клиент находится в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, либо пытается пронести на территорию Фитнес-клуба любые виды оружия, взрывчатые либо ядовитые вещества, иные запрещенные вещества, или провести на территорию Клуба третьих лиц, соответствующих критериям настоящего пункта.

3.2.8. В случае аварийных ситуаций, плановых (внеплановых) ограничений (в т.ч. связанных с приостановкой работы коммунальных организаций), плановых (внеплановых) ограничений подачи ресурсов ресурсоснабжающими организациями, произошедших не по вине Исполнителя, и/или обстоятельств непреодолимой силы, в одностороннем порядке ограничивать объем и порядок предоставления Услуг, Дополнительных услуг Клиентам.

3.2.9. В случаях реконструкции, ремонта здания, помещения Клуба или отдельной его части, а также в случае закрытия Клуба по независящим от Исполнителя обстоятельствам, изменить расписание.

3.2.10. Фитнес-клуб оставляет за собой право в течение года полностью закрывать отдельные зоны Клуба, для проведения ремонтных и профилактических работ с оборудованием и помещениями СПА зоны (хамам, сауны, джакузи) в рамках соблюдения санитарных норм и правил. Дни такого закрытия Исполнителем Заказчику/Клиенту не компенсируются.

3.2.11. В одностороннем порядке изменять стоимость Услуг (Прайс Услуг). Клубная карта\Пакет услуг\Услуга предоставляется по ценам, действующим у Исполнителя на дату

Акцепта Оферты Заказчиком. Стоимость оплаченных Услуг изменению не подлежит.

3.2.12. В случае не предъявления или отказа от передачи Клиентом работнику Клуба персональной пластиковой карты, Клуб вправе отказать Клиенту в посещении Клуба, при этом такой отказ не влечет для Клуба каких-либо негативных последствий и не является нарушением или отказом от исполнения Договора со стороны Клуба.

3.3. Заказчик\Клиент обязуется:

3.3.1. Оплачивать Услуги, Дополнительные услуги при их приобретении, а также соблюдать Правила Клуба и условия Договора.

3.3.2. Не передавать персональную пластиковую карту, ключи от шкафчиков.

3.3.3. Ознакомиться с условиями Договора, приложениями к нему (при возникновении вопросов, связанных с исполнением сторонами обязательств либо осуществления сторонами прав, предусмотренных законом и Договором, либо иных вопросов по существу оказания Услуг Клубом, Клиент вправе получить ответы у Администрации Клуба), с Правилами Фитнес-клуба, медицинскими противопоказаниями и иной информацией, предусмотренной п. 7.4 Договора. До Клиента доведена информация и он понимает, что посещение Фитнес-клуба, занятия в Клубе сопряжены с опасностью причинения себе вреда здоровью, поэтому при пользовании Услугами Фитнес-клуба он обязуется ознакомиться с условиями Договора и Правилами Клуба и неукоснительно соблюдать условия, технику выполнения упражнений, технику безопасности, не пренебрегать и соблюдать предупреждения, запреты, оформленные в виде табличек/знаков на территории Клуба, а также соблюдать условия Договора.

3.3.4. Во избежание травм посещать занятия, соответствующие уровню его подготовленности. Любые занятия в Фитнес-клубе травмоопасны и могут привести к травмированию (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное). Клиент самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений. При занятии в групповых программах не разрешается выполнять упражнения, отличные от групповой программы, в случае нарушения данного условия, Тренер вправе удалить Клиента из зала.

3.3.5. После получения информации от Исполнителя о медицинских противопоказаниях для соответствующих видов Услуг самостоятельно принять решение о возможности получения этих Услуг, либо, учитывая отсутствие специальных знаний, сознательно принять решение о возможности получения консультации у медицинского работника или сотрудника Фитнес-клуба. Исполнитель не несет ответственности если Заказчик скрыл какое-либо заболевание Заказчика или лица, в пользу которого акцептуется Оферта.

3.3.6. Пользоваться Услугами Фитнес-клуба на тех условиях, которые определяются разновидностью Клубной карты\Пакета услуг\Услуги, приобретенной Заказчиком. В случае нарушения условий (времени) посещения Клуба, определяемых разновидностью Клубной карт\Пакета услуг\Услуги, Заказчик\Клиент обязан оплатить превышенное время в размере стоимости разового посещения по цене, установленной на основании Прайса Услуг.

3.3.7. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения Фитнес-клуба) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей.

3.3.8. В целях соблюдения техники безопасности не пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время проведения групповых занятий, использовании тренажеров, оборудования и инвентаря.

3.3.9. Клиентам запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.3.10. Уходя из Фитнес-клуба сдать любые предметы, арендованные им на время

данного посещения Фитнес-клуба.

3.3.11. Видео и фотосъемка в Фитнес-клубе без разрешения Администрации запрещена.

3.3.12. Знакомиться с информацией, касающейся предоставления Услуг, размещаемой на стойке Администрации Клуба, информационных стендах на территории Клуба, а также на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: : <https://vk.com/docs-145324016>

3.3.13. Незамедлительно письменно информировать Клуб о любых изменениях данных или обстоятельствах, способных повлиять на исполнение взаимных обязательств по Договору, в том числе, но не ограничиваясь, об утрате/повреждении персональной пластиковой карты, изменении адреса, номера мобильного телефона, адреса электронной почты.

3.4. Заказчик\Клиент вправе:

3.4.1. Получать информацию об Исполнителе, оказываемых Исполнителем Услугах, Тренерах, расписании занятий и проводимых в Фитнес-клубе мероприятиях, а также информацию, указанную в п. 3.1.4. Договора.

3.4.2. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями Договора, Заявления о присоединении к Договору и приложениями к ним.

3.4.3. Воспользоваться дополнительной опцией «Заморозка», если стороны предусмотрели такую услугу в графе Заморозка Заявления о присоединении к Договору.

Письменное заявление о Заморозке должно быть подано лично Клиентом в отдел продаж Фитнес-клуба или путем использования мобильного приложения XFIT.

Общий срок Заморозки по одной Клубной карте/Пакету услуг указан в графе Заморозка Заявления о присоединении к Договору. Минимальный срок единовременной Заморозки не может быть менее 5 (пяти) календарных дней. Максимальный срок Заморозки – до 90 (девяноста) календарных дней.

Срок Заморозки исчисляется со дня, указанного в заявлении Клиента, но не ранее дня получения Фитнес-клубом соответствующего заявления. Заморозка задним числом не предусмотрена.

3.4.4. При использовании Клиентом права на Заморозку срок действия соответствующей Клубной карты/Пакета Услуг/Услуги продлевается пропорционально количеству фактически использованных дней Заморозки. Исключение составляет случай, когда Клиент в период действия Заморозки начал пользоваться Услугами, ранее минимально предусмотренного Договором и Правилами срока Заморозки. Тогда заявление на Заморозку автоматически отменяется и перенос срока действия Клубной карты не производится.

3.4.5. Фактически использованными днями Заморозки считаются дни: со дня начала действия Заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования Услугами Фитнес-клуба, но не более чем указано в заявлении Клиента на Заморозку.

3.4.6. Дополнительная Заморозка по инициативе Клиента может быть предоставлена по соглашению Сторон и согласно Прайсу Услуг.

3.4.7. За дополнительную плату пользоваться Дополнительными услугами Фитнес-клуба согласно перечню и по ценам, действующим на момент оказания таких услуг.

3.4.8. Непосещение Клуба Клиентом не является основанием для возврата уплаченных за Услуги денежных средств, поскольку Услуги Клуба заключаются в предоставлении возможности его посещать и получать Услуги в период действия Клубной карты/Пакета Услуг, что во всяком случае является правом самого Клиента. При отказе по любым основаниям от Услуг Фитнес-клуба, Клиенту необходимо письменно обратиться к Исполнителю с заявлением о расторжении Договора.

3.4.9. Переоформить Клубную карту/Пакет Услуг/Услугу на другое лицо, по стоимости, согласно действующему на дату переоформления Прайсу Услуг (при условии,

что данный вид Клубной карты\Пакета услуг\Услуги подлежит переоформлению), с письменного согласия Исполнителя. Возврат денежных средств по переоформленному Договору первоначальному Заказчику\Клиенту не осуществляется.

4. ПОРЯДОК РАСЧЁТОВ

4.1. Оплата стоимости Услуг производится Заказчиком\Клиентом в порядке, указанном в графе «Порядок оплаты» в Заявлении о присоединении к Договору, на настоящих условиях, но не позднее дня начала периода оказания Услуг.

Оплата стоимости разовых и Дополнительных услуг (товаров) осуществляется Заказчиком\Клиентом согласно действующему на день оплаты Прайсу Услуг Исполнителя в порядке предварительной оплаты до предоставления Исполнителем соответствующей Услуги.

4.2. Все расчеты по Договору осуществляются в наличной или безналичной форме, исключительно в валюте Российской Федерации - рубль. Заказчик\Клиент соглашается на отправку ему электронных чеков на указанную в Заявлении о присоединении к Договору электронную почту без предоставления чека на бумажном носителе.

4.3. Заказчик\Клиент вправе досрочно расторгнуть Договор с возмещением Исполнителю фактически понесенных расходов, связанных с исполнением обязательств по Договору.

4.4. В случае досрочного расторжения Договора по инициативе Заказчика\Клиента при не активации Клубной карты\Пакета услуг, Заказчик\Клиент уплачивает 1000 (одна тысяча) рублей за фактически понесенные Фитнес-клубом расходы включая, но не ограничиваясь: на изготовление стартового пакета, регистрацию, изготовление персональной пластиковой карты, информационно-техническое, организационное сопровождение Клиента.

4.5. Если иное не предусмотрено действующим законодательством РФ, в случае, когда Заказчик\Клиент заявляет об отказе от исполнения Договора, при надлежащем исполнении его условий Исполнителем, возврат денежных средств производится в течение 10 (десяти) рабочих дней с даты получения Исполнителем соответствующего письменного заявления Заказчика\Клиента.

4.6. В случае досрочного расторжения Договора по инициативе Заказчика\Клиента в независимости от даты активации Клубной карты\Пакета Услуг сумма возврата денежных средств определяется как: уплаченные за Услугу денежные средства возвращаются за вычетом стоимости уже оказанных Услуг и фактически понесенных Клубом расходов, связанных с организацией и предоставлением доступа к определенным в Заявлении о присоединении к Договору и/или приложении к нему Услугам, в том числе 1000 (одна тысяча) рублей за изготовление стартового пакета, регистрацию, изготовление персональной пластиковой карты, информационно-техническое, организационное сопровождение Заказчика\Клиента, без предоставления Заказчику\Клиенту доказательств или подтверждения суммы понесенных Клубом расходов.

При возврате денежных средств Фитнес-клубом сумма возврата рассчитывается, исходя из стандартной стоимости Услуг, указанной в Прайсе Услуг.

4.7. В случае приобретения Заказчиком\Клиентом Клубной карты\Пакета услуг, в отношении которого действует специальное ценовое предложение, и расторжения Договора по инициативе Заказчика\Клиента до оказания Услуг, включенных в Пакет услуг в полном объеме, уплаченные денежные средства возвращаются Заказчику\Клиенту (за вычетом стоимости уже оказанных Услуг и фактически понесенных расходов, указанных в п. 4.6 Договора), исходя из стандартной стоимости Услуг, указанной в Прайсе Услуг, без учета условий специального ценового предложения.

4.8. В случае оплаты Услуг Заказчиком\Клиентом в рассрочку, размер Первоначального взноса, а также последующие платежи и их сроки оговариваются в

заявлении о присоединении к Договору. Оставшаяся сумма выплачивается Заказчиком\Клиентом равными частями в течение срока рассрочки. При нарушении сроков, установленных в заявлении, Фитнес-клуб вправе приостановить оказание Услуг в полном объеме со дня, следующего за днем неоплаты оказанных Услуг (отказ Клиенту в посещении Фитнес клуба) до момента полной оплаты задолженности либо внесения очередного платежа.

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

5.1. Клиент несет материальную ответственность за ущерб, причиненный Фитнес-клубу. В случае причинения Клиентом ущерба Фитнес-клубу, Клиент обязан возместить стоимость поврежденного и/или утраченного имущества Исполнителя согласно полной стоимости восстановления имущества или приобретения нового на основании документально подтвержденных затрат Исполнителя.

5.2. При утрате Браслета, или иных принадлежащих Исполнителю предметов, или в случае переоформления права пользования Услугами на другое лицо с Клиента взимается плата в размере, установленном Прайсом Услуг, который доступен для ознакомления на стойке Администраторов.

5.3. Исполнитель не несет ответственности:

5.3.1. За вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу Клиента в результате нарушения или ненадлежащем выполнении Клиентом условий Договора, Правил Клуба и/или положений (регламентов) о физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях и/или правил техники безопасности при пользовании Услугами, Дополнительными услугами, инструкций и рекомендаций по пользованию оборудованием, инвентарем и т.д. Исполнителя, предупреждающих, ограничивающих и/или запрещающих табличек и надписей, размещенных в Фитнес-клубе или месте оказания услуг; и/или по неосторожности Клиента; за вред, нанесенный здоровью или причиненный имуществу Клиента собственными действиями и/или бездействием, и/или во время самостоятельных занятий, и/или причиненный действиями третьих лиц.

5.3.2. За утрату или повреждение личных вещей, оставленных вне специальных мест хранения (закрытый персональный шкаф в раздевалке).

5.3.3. За вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, собственных действий и/или бездействий Клиента, третьих лиц.

5.3.4. За вред, причиненный имуществу и/или Клиенту на территории Клуба и/или в связи с его посещением по обстоятельствам, за которые Клуб не отвечает.

5.4. Заказчик\Клиент несет личную ответственность за выбор Услуги/Пакета услуг/Клубной карты.

5.5. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы.

5.6. Окончание срока действия Договора или Периода оказания услуг не освобождает Стороны от ответственности за его нарушение.

5.7. В Фитнес-клубе и на прилегающей территории ведется видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Клиентов и сохранности имущества, о чем Клиент уведомлен и согласен.

5.8. Клиент пользуется Услугами исключительно в личных целях, непосредственно не связанных с оказанием Клиентом на возмездной или безвозмездной основе услуг (выполнением работ, консультированием, наставничеством и т.д.) третьим лицам на территории и (или) с использованием оборудования Клуба, если иное не предусмотрено письменным соглашением между Исполнителем и Клиентом. Клиент обязуется не распространять информацию, полученную в пределах Клуба относительно Клуба и его посетителей, иных Клиентов, обязуется не распространять негативную информацию о

Фитнес-Клубе, его сотрудников, Клиентах и Посетителях. В случае распространения Клиентом заведомо ложных сведений, порочащих деловую репутацию Клуба, его сотрудников или других Клиентов, Клиент несет ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ, в т.ч. возмещает Фитнес-Клубу и лицам, в отношении которых распространил информацию понесенные убытки и моральный ущерб, убытки в результате понесенных репутационных потерь и пр.

5.9. Нарушение Клиентом требований настоящего Договора и приложений к нему признается существенным нарушением условий Оферты, влекущим возможность причинения вреда жизни и здоровью Исполнителя, третьих лиц, репутационного и имущественного вреда Исполнителю. В этом случае Исполнитель вправе расторгнуть Договор в одностороннем порядке, направив уведомление о расторжении Заказчику\Клиенту. Возврат денежных средств Заказчику\Клиенту осуществляется в соответствии с разделом 4 Договора.

6. ЗАЩИТА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

6.1. Присоединением к Договору Заказчик свободно, своей волей и в своем интересе принимает решение о предоставлении своих персональных данных и фото для прохода в Клуб и согласие на их обработку.

6.2. При предоставлении Заказчиком персональных данных Клиента в интересах которого заключается Договор, Заказчик подтверждает, что все указанные Заказчиком в Договоре, в Заявлении о присоединении к Договору и иных приложениях к Договору персональные данные Клиента, в том числе фото для прохода в Клуб предоставлены Заказчиком с добровольного согласия Клиента (Получателя Услуг).

6.3. Присоединением к Договору Заказчик подтверждает свое согласие на обработку персональных данных (сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение) в целях исполнения Договора и не возражает против хранения в базе данных Исполнителя персональных данных, содержащихся в Договоре, Заявлении о присоединении к Договору, анкете, иных приложениях к Договору, а также в первичной и учетной документации по Договору, а также персональных данных, полученных дополнительно, в рамках выполнения обязательств по Договору.

6.4. Исполнитель обязуется принимать необходимые правовые, организационные и технические меры и/или обеспечить их принятие для защиты персональных данных Заказчиков\Клиентов от неправомерного или случайного доступа к ним.

6.5. Заказчик\Клиент выражает свое согласие на получение в течение действия Договора и в течение двух лет с даты прекращения его действия информационных и рекламных сообщений о деятельности Фитнес-клуба и предоставляемых им услугах посредством использования телефонной, подвижной радиотелефонной, факсимильной и электронной связи, в том числе согласие на получение соответствующих sms и e-mail сообщений.

6.6. Стороны договорились и согласны, что Фитнес-клуб осуществляет идентификацию Клиента по фотоизображению. Фитнес-клуб вправе идентифицировать Клиента по фотоизображению, предоставленному Заказчиком\Клиентом. Фитнес-клуб оставляет за собой право отказать во входе Получателю Услуг, идентификация личности которого по фотоизображению невозможна или затруднена.

6.7. Клиент разрешает использовать его изображение и/или видеоизображение путем включения в изображения и/или аудиовизуальные произведения, создаваемые Фитнес-клубом, которые могут быть обнародованы и/или использованы на Сайте (в том числе в онлайн-трансляциях Фитнес-клуба), в официальных группах (сообществах и т.п.) социальных сетей в Интернет, партнерами Фитнес-клуба, а также путем сообщения в эфир по кабелю.

6.8. В случае, если в целях исполнения обязательств по Договору Сторона передает

персональные данные другой Стороне либо третьим лицам, передающая Сторона гарантирует получение согласия субъектов на обработку и передачу их персональных данных в соответствии с законодательством РФ. При этом получающая Сторона вправе запросить, а передающая Сторона обязана предоставить подтверждение факта получения согласия субъектов на осуществление передачи их персональных данных либо подтверждение наличия иных законных оснований для осуществления передачи персональных данных субъектов и подтверждение факта надлежащего уведомления субъектов о передаче их персональных данных.

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

7.1. Обязательства Фитнес-клуба по оказанию Услуг Клиентам прекращаются в день окончания Периода оказания Услуг, в течение которого Клиент вправе пользоваться Услугами, а также в случаях переоформления права пользования Услугами на другое лицо или досрочного прекращения Периода оказания Услуг по основаниям, предусмотренным Договором и Правилами клуба.

7.2. Договор прекращает свое действие в части исполнения обязательств Исполнителя по предоставлению Услуг Клиенту в день окончания Периода оказания Услуг, в течение которого Клиент вправе пользоваться Услугами, а также в случае досрочного прекращения по основаниям и в порядке, предусмотренным Договором.

7.3. Во всем остальном, что не предусмотрено Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации.

7.4. При заключении Договора, Заказчику\Клиенту предоставлена информация о:

- медицинских противопоказаниях для выбранного Клиентом вида услуг;
- месте нахождения пункта медицинской помощи;
- о соблюдении правил техники безопасности;
- правилах поведения на территории Фитнес-клуба с целью предупреждения нарушений установленных Правил и снижения риска травматизма при оказании услуги;
- о правилах личной безопасности;
- об особенностях выбранного вида Услуг;
- о порядке и правилах оказания выбранного вида Услуг;
- о факторах риска для здоровья, исходя из выбранного вида Услуг;
- о полноте и правильности заполнения обязательных документов.

7.5. Только после полного ознакомления с Договором, а так же иной обязательной информацией, указанной в п.п. 3.1.4., 3.3.3, 7.4. Договора и отсутствии каких-либо разногласий, при полном согласии со всеми условиями Договора и требованиями, предъявляемыми Исполнителем к Заказчику\Клиенту, при отсутствии противопоказаний для получения выбранного вида Услуг, Заказчик\Клиент путем Акцепта Оферты подтверждает, что ему разъяснены все вышеперечисленные нормы и правила, положения Договора, получена вся необходимая информация, переданы документы, указанные в приложениях к Договору.

7.6. Мобильное приложение Исполнителя.

7.6.1. Заказчик\Клиент вправе осуществлять оплату и бронирование услуг, обмен информационными сообщениями с тренерским составом посредством мобильного приложения, предоставляемого Исполнителем.

7.6.2. Любая информация, переданная Клиентом Исполнителю посредством мобильного приложения, равнозначна его волеизъявлению в письменной форме и является основанием для совершения Исполнителем соответствующих действий.

8. Приложения к Договору, являющиеся его неотъемлемой частью:

Приложение № 1 – форма Заявления на присоединение к Договору публичной оферты;

Приложение № 2 - Правила Фитнес-клуба;

Приложение № 3 - Перечень медицинских противопоказаний для занятий в Фитнес-клубе;

Приложение № 4 - Правила техники безопасности Фитнес-клуба.

Исполнитель:

ООО «ФитнесСити»

ИНН: 5190052638, ОГРН: 1155190011811

Юридический адрес: 111677, Г МОСКВА, ВН. ТЕР. Г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
НЕКРАСОВКА, УЛ. МАРЕСЬЕВА, Д. 3, ПОМЕЩ. 16/1.

Генеральный директор Назаров Юрий Николаевич

Приложение № 1
к Договору публичной оферты размещённой на
<https://vk.com/docs-145324016>
ООО «ФитнесСити» ОГРН 1155190011811

Заявление на присоединение к Договору публичной оферты (ФОРМА)
от «__» _____ 20__ г.

КЛИЕНТ			
Фамилия			
Имя, отчество			
Место жительства			
Паспорт	Серия №		
	дата выдачи выдан		
Дата рождения			
Контактный телефон			
E-mail			
УСЛОВИЯ ДОГОВОРА			
Тип Клубной карты/Пакета услуг			
Период посещения-свободное посещение в период действия карты:			
Автоматическая активация клубной карты:			
Период действия договора с момента активации карты (количество календарных дней)			
Заморозка			
Дополнительные условия			
СТОИМОСТЬ ДОГОВОРА			
Стоимость договора			
Оплата производится путем			
«Владелец Клубной карты»			
Менеджер заполнивший заявление			
		Подпись	
		Подпись	

Настоящим подтверждаю свое согласие с условиями Договора публичной оферты на оказание ООО «ФитнесСити» физкультурно-оздоровительных услуг. Данный документ является официальным предложением (публичной офертой) ООО «ФитнесСити» в лице

генерального директора Назарова Юрия Николаевича, действующей на основании Устава и содержит все существенные условия предоставления услуг Фитнес-клуба. Подписание Клиентом настоящего заявления и внесение оплаты является в порядке ст. 438 ГК РФ акцептом публичной оферты (договора) ООО «ФитнесСити», размещённой на стойке Администрации Клуба, информационных стендах в специально отведенных местах и на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>, что свидетельствует о заключении Договора.

Настоящим я подтверждаю, что получил/а полную информацию об оказываемых Услугах, ознакомлен/на с условиями публичной оферты (Договора), Правилами посещения Клуба, со мной было проведено собеседование/инструктаж о правилах техники безопасности, об особенностях выбранного вида Услуг, о порядке и правилах оказания выбранного вида Услуг, о факторах риска для здоровья и о противопоказаниях к получению выбранного вида Услуг, о месте нахождения пункта медицинской помощи; подтверждаю отсутствие медицинских либо иных противопоказаний к получению выбранного вида Услуг (либо указываю такие противопоказания) и обязуюсь соблюдать Правила Клуба _____ (подпись, расшифровка подписи).

Мне разъяснены лично все перечисленные нормы и Правила Клуба, положения Договора, получена информация, указанная в п.п. 1.3., 3.1.4., 7.4. Договора, переданы документы, _____ указанные в _____ приложениях к Договору _____ (подпись, расшифровка подписи).

Согласен на получение рекламных и информационных сообщений Клуба по сетям электронной связи, а именно подвижной радиотелефонной связи на указанный в настоящем заявлении номер мобильного телефона, а также на указанный в заявлении адрес электронной почты в течение срока, указанного в п. 6.5. Договора _____ (подпись, расшифровка подписи).

Согласен на получение кассовых чеков по произведенным мной оплатам на адрес электронной почты: _____ @ _____ (подпись).

При наличии противопоказаний медицинских либо иных для потребления услуг Фитнес-клуба Клиент обязуется указать такие противопоказания в Заявлении, не пользоваться Услугами, на которые распространяются такие противопоказания, и не выполнять действия, которые ему противопоказаны:

_____ (подпись, расшифровка подписи)

С действующим Договором публичной оферты можно ознакомиться на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016> в отделе продаж или стойке Администрации Клуба, информационных стендах в специально отведенных местах.

«____» _____ 20__ г.	_____/_____/_____/
Дата подписания	Подпись, ФИО

СОГЛАСИЕ

Субъекта персональных данных (Клиента) на обработку персональных данных

г. Мурманск

«___» _____ 202__ г.

Настоящим свободно, своей волей и в своем интересе даю согласие Оператору персональных данных – Обществу с ограниченной ответственностью «ФитнесСити», (ИНН 5190052638, юридический адрес: 111677, Г МОСКВА, ВН. ТЕР. Г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ НЕКРАСОВКА, УЛ. МАРЕСЬЕВА, Д. 3, ПОМЕЩ. 16/1) (далее по тексту – **Оператор**) на автоматизированную обработку моих персональных данных (далее по тексту - Согласие), в том числе с использованием интернет-сервисов веб-аналитики в соответствии со следующим перечнем:

- Фамилия;
- Имя;
- Отчество;
- Дата рождения;
- Месяц рождения;
- Год рождения;
- Пол;
- Паспортные данные
- Контактный телефон;
- Адрес электронной почты;
- фото- и видеоизображение гражданина.

для целей обеспечения соблюдения требований законодательства Российской Федерации; информирования о новых товарах, услугах; подготовки индивидуальных предложений; ведения рекламной деятельности; предоставления доступа к специальной информации; обработки сведений в рамках исполнения Договора.

Оператор вправе осуществлять обработку моих персональных данных **следующими способами**: сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, предоставление. Настоящим субъект персональных данных подтверждает, что согласен на предоставление Оператором персональных данных определенному кругу лиц: юридическому лицу-партнеру (*Обществу с ограниченной ответственностью «ФитнесСити» ИНН 5190052638, ОГРН 1155190011811*) в целях обработки бухгалтерской расчетной информации, сохранения клиентской базы данных и т.п. Настоящим Член клуба подтверждает свое согласие с тем, что обработка персональных данных может осуществляться как с использованием автоматизированных средств, так и без таковых.

Настоящее Согласие вступает в силу с момента его подписания Членом клуба и действует до достижения целей обработки персональных данных или до дня его отзыва.

Субъект персональных данных вправе отозвать данное согласие на обработку своих персональных данных, письменно уведомив об этом Оператора. В случае отзыва субъектом персональных данных Согласия на обработку своих персональных данных Оператор обязан прекратить обработку персональных данных и уничтожить персональные данные в срок, не превышающий трех рабочих дней с даты поступления указанного отзыва. Об уничтожении персональных данных Оператор обязан уведомить субъекта персональных данных. Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим Согласием, Оператор и Субъект персональных данных руководствуются применимыми нормами действующего законодательства РФ.

Указанные в настоящем Согласии термины используются в значениях, изложенных в Публичной оферте о заключении договора на предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг.

_____ (подпись)

_____ (ФИО полностью)

СОГЛАСИЕ

Законного представителя на обработку персональных данных несовершеннолетнего

г. Мурманск

«___» _____ 202__г.

Являясь законным представителем несовершеннолетнего

(ФИО),

настоящим свободно, своей волей и в своем интересе **даю согласие** Оператору персональных данных – Обществу с ограниченной ответственностью «ФитнесСити», (ИНН 5190052638, юридический адрес: 111677, Г МОСКВА, ВН. ТЕР. Г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ НЕКРАСОВКА, УЛ. МАРЕСЬЕВА, Д. 3, ПОМЕЩ. 16/1) (далее по тексту – **Оператор**) на автоматизированную обработку моих персональных данных (далее по тексту - **Согласие**), в том числе с использованием интернет-сервисов веб-аналитики в соответствии со следующим перечнем:

- Фамилия;
- Имя;
- Отчество;
- Дата рождения;
- Месяц рождения;
- Год рождения;
- Пол;
- Паспортные данные
- Контактный телефон;
- Адрес электронной почты;
- Фото- и видеоизображение гражданина ребенка.

для целей обеспечения соблюдения требований законодательства Российской Федерации; информирования о новых товарах, услугах; подготовки индивидуальных предложений; ведения рекламной деятельности; предоставления доступа к специальной информации; обработки сведений в рамках исполнения Договора.

Оператор вправе осуществлять обработку персональных данных **следующими способами**: сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, предоставление. Настоящим субъект персональных данных подтверждает, что согласен на предоставление Оператором персональных данных определенному кругу лиц: юридическому лицу-партнеру (*Обществу с ограниченной ответственностью «ФитнесСити» ИНН 5190052638, ОГРН 1155190011811*) в целях обработки бухгалтерской расчетной информации, сохранения клиентской базы данных и т.п. Настоящим Законный представитель подтверждает свое согласие с тем, что обработка персональных данных может осуществляться как с использованием автоматизированных средств, так и без таковых.

Настоящее Согласие вступает в силу с момента его подписания Законным представителем и действует до достижения целей обработки персональных данных или до дня его отзыва.

Субъект персональных данных вправе отозвать данное согласие на обработку персональных данных несовершеннолетнего лица, письменно уведомив об этом оператора. В случае отзыва субъектом персональных данных согласия на обработку персональных данных несовершеннолетнего, оператор обязан прекратить обработку персональных данных и уничтожить персональные данные в срок, не превышающий трех рабочих дней с даты поступления указанного отзыва. Об уничтожении персональных данных оператор обязан уведомить субъекта персональных данных.

Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим Согласием, Оператор и Законный представитель руководствуются применимыми нормами действующего законодательства РФ. Указанные в настоящем Согласии термины используются в значениях, изложенных в Публичной оферте о заключении договора на предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг.

_____ (подпись)

_____ (ФИО полностью)

ПРАВИЛА ФИТНЕС-КЛУБА

г. Мурманск

«___» _____ 202__ г.

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Настоящие Правила обязательны для всех Клиентов, посетителей и гостей Фитнес-клуба. Правила не являются исчерпывающими.

1.2. Настоящие Правила являются неотъемлемым приложением к Договору публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. Все лица, посещающие Фитнес-клуб обязаны соблюдать настоящие Правила в период пребывания в Фитнес-клубе.

1.3. В случае необходимости и/или для улучшения качества Услуг, Фитнес-клуб вправе в одностороннем порядке без предварительного уведомления Клиентов дополнять и/или изменять настоящие Правила, если это не затрагивает существенные условия Договора с Потребителями Услуг и не снижает уровень их правовых гарантий, предусмотренных законом.

1.4. Действующие Правила размещены на официальной странице Клуба - группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>. Также действующие Правила можно получить в отделе продаж или на стойке Администрации.

1.5. Фитнес-клуб обладает необходимой материально-технической базой, включая:

- приспособленные помещения и специализированное спортивно-оздоровительное оборудование, снаряжение и инвентарь;
- современные информационно-коммуникационные технологии (аудиовизуальные средства, Интернет-ресурсы), включая информационные материалы для Потребителей Услуг;
- квалифицированный персонал;
- методическое и программное обеспечение.

1.6. При первом посещении Фитнес-клуба Потребителю Услуг необходимо обратиться к менеджеру отдела продаж. Он ответит на все интересующие вопросы, покажет зоны Фитнес-клуба. Клуб рекомендует пройти медицинское обследование до начала посещения, так как каждый Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется получить вводный инструктаж у дежурного тренера.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ ФИТНЕС КЛУБА

2.1. Фитнес-клуб работает ежедневно:

- в будние дни с 8.00 до 22.00 по московскому времени;
- в выходные дни: суббота и воскресенье - с 09.00 до 21.00, по московскому времени.

Клуб расположен по адресу: **г. Мурманск, ул. Карла Маркса, 38/1**

2.2. Режим работы Фитнес-клуба может быть изменён Администрацией Клуба. Информация об изменении доводится до Клиентов путем размещения объявлений на информационных стендах в помещении Клуба, в мобильном приложении и на официальной странице Клуба- группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>.

2.3. Клиент обязан покидать активные зоны Клуба (тренажёрный зал, залы групповых программ, СПА зону, соляную комнату) за 15 (пятнадцать) минут до закрытия Клуба. Покидать Фитнес-клуб необходимо не позднее установленного времени закрытия. В

случае превышения пребывания по времени сверх лимита посещения, взимается плата в соответствии с действующим прайс-листом.

2.4. Клубные карты\Пакеты услуг с ограниченным временем посещения регламентируют время посещения и время работы Клуба для Клиентов с этой категорией Клубной карты\Пакета услуг. Клиент, обладающий Клубной картой\Пакетом услуг такого вида, обязан покинуть активные зоны Клуба за 15 (пятнадцать) минут до наступления обозначенного времени. В случае превышения пребывания по времени сверх лимита посещения, взимается плата в соответствии с действующим прайс-листом.

3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

3.1. Услуги предоставляются на основании Акцепта Заказчиком\Клиентом Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в часы работы Клуба в сроки, указанные в Заявлении о присоединении к Договору, и (или) установленные для конкретной Клубной карты\Пакета услуг\Услуги.

3.2. Фитнес-клуб предоставляет выбранные Заказчиком\Клиентом Услуги, обеспечивая ему свободный доступ к указанным Услугам, а также возможность пользования ими по своему усмотрению и выбору в период действия Клубной карты\Пакета услуг\Услуги, по истечении которого Услуги считаются предоставленными в полном объеме (вне зависимости от частоты посещения Фитнес-клуба Клиентом) без дополнительного подписания акта выполненных работ.

3.3. В случае нарушения принятых Правил кем-либо из посетителей Фитнес-клуба, представитель Администрации Фитнес-клуба вправе сделать замечание с просьбой прекращения действий, нарушающих установленные Правила. Если посетитель Фитнес-клуба не прекратил действия, противоречащие установленным Правилам, представитель Администрации Фитнес-клуба вправе попросить удалиться посетителя из Фитнес-клуба.

3.4. Занятия в Фитнес-клубе возможны только в спортивной одежде и обуви, верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе. Уличную обувь даже в летний период необходимо переобувать на сменную. Необходимо соблюдать правила личной гигиены.

3.5. Клиент Фитнес-клуба обязуется посещать Фитнес-клуб только в том физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения, не приносящие вред его здоровью. В случае визуального обнаружения у Клиента грибковых или иных заболеваний, представляющих угрозу здоровью других Клиентов, Администрация в праве предложить Клиенту предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья.

При наличии каких-либо противопоказаний либо заболеваний, которые могут препятствовать Клиенту посещать Фитнес-клуб по конкретно выбранной им программе, необходимо сообщить инструктору Фитнес-клуба о своих проблемах со здоровьем, чтобы получить необходимую консультацию по подбору индивидуальной тренировочной программы.

Занятия натошак в Фитнес-клубе запрещены. Последний приём пищи должен быть за 1 - 1,5 часа до тренировки.

3.6. Клиенты Фитнес-клуба несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу имущества Фитнес-клуба, в размере остаточной стоимости такого имущества по данным бухгалтерского учета.

3.7. В Фитнес-клубе ведется видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Клиентов и сохранности имущества.

3.8. Клиенты Фитнес-клуба обязаны соблюдать правила техники безопасности. Перед началом тренировки Клиент обязан ознакомиться с правилами техники безопасности - это обязательное условие посещения Фитнес-клуба. В случае нанесения вреда здоровью по причине нарушения техники безопасности, Администрация ответственности не несет.

3.9. Фитнес-клуб ставит Клиента в известность о возможности получения травм во время тренировок и соблюдении всех мер предосторожности при работе с технически сложным оборудованием.

3.10. Фитнес-клуб обращает внимание потребителей на то, что при оказании Услуг Фитнес-клуб предоставляет Клиентам полную и достоверную информацию. Оказание фитнес-услуг обеспечивается в том числе средствами визуализации (плакаты, брошюры, объявления, пресс-релизы и т.д.).

3.11. При посещении Клуба на стойке Администрации выдается персональная пластиковая карта, которая необходимо для пользования Услугами Клуба, получение которых возможно только при ее наличии. В случае ее отсутствия, необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность.

4. ОФОРМЛЕНИЕ КЛУБНОЙ КАРТЫ

4.1. В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации в случае принятия Клиентом изложенных в Договоре (публичной оферте) условий и оплаты услуг юридическое или физическое лицо, производящее акцепт этой оферты становится Заказчиком (в соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в оферте).

В связи с вышеизложенным, перед присоединением к Договору необходимо внимательно прочитать текст (условия) публичной оферты. Потребитель обязан до присоединения к Договору ознакомиться с противопоказаниями для получения Услуг, связанных с имеющимися у потребителя заболеваниями. На основании этой информации потребителю следует самостоятельно принимать решения о возможности получения Услуг или о необходимости дальнейшей консультации у сотрудника или медицинского персонала Фитнес-клуба для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к выбранному виду физической активности.

Ознакомившись со стоимостью Услуг на основании Прайса Услуг и/или выбрав вид Клубной карты/Пакета услуг/Услуги, Заказчик/Клиент заполняет в Фитнес-клубе в отделе продаж заявление (Приложение № 1) о присоединении к Договору публичной оферты, в соответствии с утвержденной формой, после подписания Заказчиком/Клиентом заявления и (или) оплаты стоимости Клубной карты/Пакета Услуг/Услуги и/или совершения Заказчиком/Клиентом любых иных конклюдентных действий, направленных на исполнение Договора – Акцепта Оферты - договор публичной оферты читается заключенным.

4.2. Акцепт Оферты является подтверждением согласия Заказчика/Клиента с условиями Договора и присоединения к Договору. Заявление о присоединении к Договору заполняется при обязательном предъявлении паспорта.

Заказчик/Клиент осуществляет оплату выбранной Услуги на основании действующего на день присоединения Заказчика/Клиента к Договору Прайса Услуг, согласно условий Договора и приложений к нему.

4.3. Для оформления Клубной карты/Пакета услуг необходимо сфотографироваться у менеджера по продажам.

5. ОПЛАТА КЛУБНОЙ КАРТЫ

5.1. Оплата за Услуги производится в рублях, предварительно, в наличной и безналичной форме, в порядке и в сроки, определенные условиями приобретения Клубной карты/Пакета услуг/Услуги, и может быть произведена в кассе Фитнес-клуба в отделе продаж или на стойке Администрации.

5.2. Клиент проводит платежи самостоятельно, в инициативном порядке.

5.3. Оплата Услуг Клиентов от 14 до 18 лет производится либо их законными

представителями, либо с письменного согласия законного представителя, которое может предоставляться:

- при личном обращении законного представителя в Фитнес-клуб в виде заявления на отдельном листе бумаги с проставлением подписи и даты и копии документа, подтверждающего родство (матери, отца);
- на основании нотариально удостоверенного согласия законного представителя.

6. КЛУБНАЯ КАРТА

6.1. Клубная карта – это пакет физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных Услуг Клуба, а также мероприятий, которые включают: возможность посещать тренажёрный зал, групповые занятия в рамках расписания групповых программ, СПА зону, соляную комнату, а также спортивные мероприятия, организованные Клубом.

6.1.1. После заключения Договора и оплаты Клубной карты, Клиенту Фитнес-клуба оформляется персональная пластиковая клубная карта, которая является в том числе пропуском в Фитнес-клуб, дает право пользования Услугами, включенными в стоимость Клубной карты, и оказываемыми на территории Фитнес-клуба Дополнительными услугами за отдельную плату в соответствии с действующим Прайсом Услуг.

Персональная пластиковая клубная карта является именной и не подлежит передаче третьим лицам. Клиент клуба или гость клуба, не имеющий Клубной карты, обязан предъявить документ, удостоверяющий личность.

В случае утери, Персональной пластиковой клубной карты может быть восстановлена по письменному заявлению владельца в отделе продаж. Оплата за восстановление, новую пластиковую карту, взимается согласно действующему Прайсу.

6.1.2. Каждый Клиент при посещении Фитнес-клуба обязан каждый раз носить с собой Персональную пластиковую карту, так как пользоваться Услугами Клуба возможно только при ее наличии. На стойке ресепшн в обмен на Персональную пластиковую карту клиент получает ключ от персонального шкафчика в раздевалке.

6.1.3. Оформление Клубной карты, а также изменение, прекращение или продление Клубной карты осуществляют при предъявлении документа, удостоверяющего личность.

6.2. Активация Клубной карты.

6.2.1. Фитнес-клуб приступает к выполнению своих обязательств по Договору со дня активации Клубной карты в установленном в Договоре и Правилах Фитнес-клуба порядке.

6.2.2. Активация Клубной карты происходит автоматически при первом пользовании Клиентом Услугами Фитнес-клуба, но не позднее 30 дней со дня заключения Договора. По истечении 30 (тридцати) дней с даты заключения Договора активация Клубной карты происходит автоматически.

6.2.3. Результатом Услуг, оказанных Фитнес-клубом будут являться действия Фитнес-клуба по предоставлению Клиенту возможности посещать Фитнес-клуб в период действия клубной карты для получения определенных в заявлении услуг, что является правом самого клиента. Достижение какого-либо иного результата клиентом не входит в предмет договора оказания услуг.

6.3. Переоформление Клубной карты.

6.3.1. Клиент Клуба вправе переоформить свою Клубную карту на другое лицо в установленном Договором порядке. За переоформление Клубной карты взимается оплата согласно действующего Прайса. Новый клиент в полном объеме принимает связанные с Клубной картой права и обязанности, существующие на дату переоформления.

6.3.2. Клиент вправе в любое время в одностороннем порядке отказаться от услуг Клуба. В случае досрочного прекращения предоставления Услуг, в соответствии с Договором, Клиент должен начать процедуру отказа от услуг Фитнес-клуба и возврата денежных средств, которая включает в себя следующие действия:

- Клиент направляет на имя руководителя Клуба письменное заявление об отказе от

услуг Клуба с приложением ему персональной пластиковой клубной карты либо иного документа, дающего право доступа в Клуб.

6.3.3. Договор считается расторгнутым с даты указанной в заявлении, но не ранее даты направления уведомления либо даты последнего посещения Клиентом Клуба.

6.4. Приостановление (заморозка) Клубной карты.

6.4.1 По письменному заявлению Клиента Фитнес-клуб приостанавливает оказание услуг на условиях и на срок, определенный видом Клубной карты («заморозка Клубной карты») но не менее чем на 5 дней, предоставление Услуг возобновляется с момента первого получения после заморозки фитнес услуг/иных услуг, предусмотренных Клубной картой.

6.4.2. В случае приостановки оказания услуг срок действия Клубной карты автоматически пролонгируется на срок приостановки оказания Услуг.

6.4.3. Условия настоящего пункта не распространяется на виды Клубных карт без заморозки.

6.4.4. Заявление о предоставлении «заморозки Клубной карты» должно быть оформлено до заявляемого срока заморозки лично Клиентом Фитнес-клуба на рецепции, в отделе продаж Фитнес-клуба или в мобильном приложении. Только законный представитель несовершеннолетнего ребенка вправе подать заявление об использовании заморозки для Клиента Фитнес-клуба, который не достиг 18-летнего возраста.

6.4.5. Общее количество дней заморозки и минимальное количество дней одновременно используемой заморозки по одной Клубной карте устанавливается администрацией и отражается в заявлении Клиента на присоединение к Договору.

6.4.6. Если иное не предусмотрено правилами, Администрация осуществляет приостановление периода оказания Услуг посетителю Фитнес-клуба на указанное в заявлении количество дней заморозки с даты, указанной в заявлении, но не ранее дня получения соответствующего заявления.

6.4.7. Клиент Фитнес-клуба лишается права использовать неиспользованное количество дней заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней одновременно используемой заморозки, установленного в договоре, а также в случае истечения/окончания периода оказания Услуг.

6.4.8. При использовании Клиентом Фитнес-клуба права на заморозку период оказания Услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней заморозки. Исключение составляют случаи, когда клиент Фитнес-клуба в период действия заморозки начал пользоваться Услугами ранее истечения минимального количества дней одновременно используемой заморозки, предусмотренного Договором. В таких случаях заявление на заморозку автоматически отменяется и перенос периода оказания Услуг не проводится. В таких случаях фактически использованными днями заморозки считаются дни с начала действия заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования Клиентом Фитнес-клуба Услугами.

6.4.9. Дополнительная услуга «платная заморозка» может предоставляться Клиенту в случаях и на условиях, установленных Администрацией. Если Администрацией не будет установлено иное, платная заморозка может быть использована Клиентом Фитнес-клуба только после использования всех дней заморозки, предусмотренных Договором, и только в течение периода оказания Услуг, а также в соответствии с правилами использования заморозки.

6.4.10. В случае беременности, подтвержденной справкой из женской консультации, Клиенту Фитнес-клуба по его заявлению может быть предоставлено дополнительное (к предусмотренному) приостановление (заморозка), при этом общий срок заморозки, включая неиспользованный до наступления беременности срок заморозки определяется Администрацией.

6.4.11. В случае заморозки Клубной карты, все Услуги также подлежат заморозке и не

могут быть использованы (гостевые визиты, бонусы стартового пакета).

7. ОСОБЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ (ЗАПРЕТЫ)

7.1. Все помещения Фитнес-клуба являются зонами, свободными от курения (в т.ч. электронных сигарет или вапорайзеров).

7.2. На территории Клуба запрещается находиться в верхней одежде. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе клуба. В помещении Клуба необходимо использовать сменную обувь, для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать предоставляемые клубом бахилы. Для вещей следует использовать шкафчик в раздевалке. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. За утерянные вещи Администрация Клуба ответственности не несет.

7.3. В Фитнес-клубе запрещается:

- находиться в нетрезвом виде, а также распивать спиртные напитки на территории Клуба, принимать наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты; 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 отравляющие вещества, оружие;
- самостоятельно использовать аппаратуру Фитнес-клуба, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;
- входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
- осуществлять действия в ущерб правам и интересам других посетителей Клуба;
- пользоваться Услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в т.ч. являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний и в период обострения хронического заболевания;
- проводить на территории Клуба физкультурные, спортивные, оздоровительные и иные мероприятия, в т.ч. составлять тренировочные программы, оказывать помощь посетителям Фитнес-клуба во время тренировочного процесса и контролировать тренировочный процесс посетителей Клуба, также оказывать иные услуги посетителям Фитнес-клуба или пользоваться такими услугами;
- оставлять собственный инвентарь на хранение в Фитнес-клубе без предварительной договоренности и согласия Администрации Фитнес-клуба;
- передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели;
- резервировать или использовать не по назначению тренажеры, оборудование и инвентарь, места в залах для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также лежаки в зоне бассейна;
- использовать жевательную резинку во время занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории Фитнес-клуба, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим;
- использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, в также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и

интерьер Фитнес-клуба (мед. грязевые маски, масла и т.п.);

- проводить персональные тренировки для других Клиентов Фитнес-клуба;
 - тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п.,
- исключение составляют специальные классы (например, йога, pilates, stretch и др.);
- находиться в верхней одежде и уличной обуви в помещениях Клуба;
 - громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим;
 - пользоваться мобильным телефоном во время проведения групповых тренировок.
- 7.4. Иные запреты указаны в соответствующих разделах настоящих Правил.

8. ПОРЯДОК ИЗЪЯТИЯ, ОФОРМЛЕНИЯ И ХРАНЕНИЯ ВЕЩЕЙ, ИЗЪЯТЫХ ИЗ ШКАФЧИКОВ, А ТАКЖЕ НАЙДЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ ФИТНЕС КЛУБА

8.1. В период нахождения в Фитнес-клубе личные вещи и одежда Клиента Клуба должны храниться в шкафах в раздевалках. Вход в залы Клуба со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками запрещается. За сохранность вещей, не сданных в гардероб, не закрытом шкафчике, Администрация Клуба ответственности не несет. При посещении Фитнес-клуба не следует оставлять личные вещи и одежду без присмотра.

8.2. После окончания тренировки шкаф в раздевалке необходимо освободить от вещей. В случае, если на конец рабочего времени Клуба шкафчик для хранения личных вещей не будет освобожден Клиентом самостоятельно, Администрация Клуба вправе в присутствии Директора клуба открыть шкафчик, где оставлены личные вещи Клиента, описать их, зарегистрировать в журнале находок. При этом описание таких вещей делается по внешним признакам, визуально. Например, при потере/оставлении ювелирных изделий описание будет как наименование изделия (браслет, кольцо, серьги из желтого металла или кольцо из белого металла с бесцветным, прозрачным камнем).

8.3. После регистрации вещи помещаются в специальные пакеты соответствующих размеров, к которым прикрепляется небольшая карточка с информацией, перенесенной из журнала регистрации забытых вещей:

- регистрационный номер;
- имя гостя (если известно);
- место, где была найдена вещь;
- наименование вещи;
- имя человека, нашедшего вещь;
- примечания;
- подпись руководителя или ассистента. Данные карточки помогают систематизировать поиск вещей при их возврате.

8.4. В Клубе имеется специальное место, где хранятся забытые, оставленные вещи (далее – зона забытых вещей). Для особо ценных вещей (деньги, кредитные карты, ювелирные изделия, документы) предусмотрен сейф.

8.5. Срок хранения забытых/оставленных вещей составляет 3 (три) месяца. Подробная информация об указанных выше вещах оперативно передается на стойку Администрации Клуба для принятия незамедлительных мер по возврату найденных вещей владельцам.

8.6. В случае, если Клиенты в течение указанного срока возвращаются за забытыми/утерянными либо оставленными ими в Клубе вещами, при их выдаче Клиент предъявляет паспорт и заполняет акт выдачи-получения вещей, который хранится в Фитнес-клубе не менее одного года.

8.7. Выдача вещи другому лицу возможна только при наличии у него доверенности от владельца забытой вещи. Сотрудник Клуба, выдающий такие вещи, обязан получить от самого владельца забытой вещи сообщение в устной форме о его желании, чтобы его вещь была передана определенному лицу.

8.8. По истечении установленного срока в том случае, если вещь не была востребована

владельцем или доверенным лицом, это обстоятельство рассматривается Клубом как отказ Клиента от своих прав на такие вещи, подтверждает отсутствие у Клиента любого интереса к дальнейшей судьбе оставленной вещи. Стороны определили, что такие вещи считаются брошенными Клиентом и подлежат утилизации Клубом без возмещения Клиенту любых расходов, убытков, ущерба или компенсаций. Все риски гибели или повреждения, брошенной Клиентом вещи несет Клиент.

8.9. За весь срок хранения вещи в Фитнес-клубе, Клиент несет расходы за организацию хранения согласно тарифам, указанным в Прайсе Услуг, начиная с пятнадцатого дня находки либо выемки из шкафчика.

9. ОДЕЖДА И ОБУВЬ

9.1. Вне зависимости от того, какой вид фитнеса выбран Клиентом, одежда должна быть удобной и не должна ощущаться на теле. Сковывающие движения, слишком облегающие предметы будут мешать заниматься и могут привести к травмам. Единственный предмет, который должен держать крепко – специальный спортивный топ с поддержкой для груди. Он может быть, как самостоятельным элементом формы (майка с усиленной областью бюста), так и отдельным элементом под ней. Без такой поддержки заниматься фитнесом могут только женщины с 0-1 размером груди и только спокойными видами фитнеса.

9.2. Для тренировок в тренажерном зале и зоне групповых программ необходимо быть одетым в футболку/майку спортивного стиля и штаны/шорты спортивного стиля. Не допускается нахождение на тренировке в термобелье и термоодежде.

9.3. Одежда для фитнес-занятий должна быть комфортной: по размеру, не сковывать двигательную активность, не сжимать, не натирать и не передавливать тело и конечности, должна дышать и хорошо впитывать пот, но при этом не растягиваться и не становиться прозрачной. Если тело у клиента отличается повышенным потоотделением, или клиент начал тренировки впервые, необходимо выбирать одежду черного и темно-синего цветов – пот на них не столь заметен, как на цветной или белой одежде.

9.4. Для занятий в тренажерном зале необходимы специальные атлетические перчатки. Также перчатки дают отличное сцепление с тренажерами (руки не скользят), а также сводят к нулю риск травмирования кожи микропластинками хромированного покрытия. Повязка на голову предохраняет глаза от стекающего со лба пота.

9.5. При посещении СПА-зоны необходимо иметь специальную обувь (устойчивую и нескользящую), для Джакузи купальный костюм.

9.7. Модель кроссовок должна строго соответствовать тому виду фитнеса, которым занимается клиент. Возможны фитнес-кроссовки для кардио-тренировок в тренажерном зале. Общее правило для фитнес-обуви – она должна быть легкой, точно по размеру, а для подвижных видов фитнеса – хорошо держать голеностоп. Категорически запрещено обувать на тренировки тапочки. В тапочках пальцы ног не защищены, в них неудобно и скользко, поэтому находиться в этом виде обуви в тренажерном зале опасно для здоровья.

9.8. Для силовой тренировки и работы с весом необходимо надевать удобную, легкую и одновременно прочную обувь, например, штангетки. Категорически запрещается выполнять фитнес-упражнения с рабочим весом и силовые жимы, различные выпады и приседания в беговых кроссовках. Площадь их опоры не предназначена для нагрузок такого типа.

9.9. Бегом на беговой дорожке необходимо заниматься в беговых кроссовках. Запрещено бегать в мокасинах, балетках. Запрещено бегать в увесистых и жестких кроссовках, предназначенных для силового тренинга.

9.10. Заниматься в кроссовках или спортивных туфлях на босую ногу категорически запрещено! Носки лучше выбирать хлопчатобумажные с небольшим содержанием эластана.

9.11. В целях безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках (исключение составляют специальные классы, например, йога, пилатес, суставная гимнастика и др.)

10. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Клиенты обязаны соблюдать правила общей гигиены. Перед посещением СПА-зоны (сауны, бани, джакузи) необходимо принять душ, используя специальную обувь (устойчивую и нескользящую).

11. ЭТИКЕТ

Фитнес-клуб является клиентом и следует рекомендациям Международной Ассоциации спортивных, оздоровительных и теннисных клубов IHRSA. А также обладает статусом межнационального и поликультурного, придерживается принципов равенства, взаимоуважения, равноправия. На территории Фитнес-клуба следует соблюдать правила поведения.

11.1. Клиент должен быть всегда вежлив. В нашем клубе принято здороваться и прощаться в раздевалке.

11.2. Клиент не должен опаздывать на групповые занятия. Расписание тренировок предлагает клуб (тренер), поэтому подстраиваться приходится посетителям. Если в связи с рабочим графиком Клиент постоянно опаздывает на занятия хотя бы на 10 минут, необходимо пересмотреть время тренировок.

11.3. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим. Взаимоуважение - залог комфорта для каждого клиента фитнес клуба. К работникам Фитнес-клуба следует обращаться по имени на «Вы».

11.4. Не разрешается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках. Запрещается выносить посуду из баров на тренировочные территории. Запрещается употреблять еду, принесённую с собой, на территории бара.

11.5. Не разрешается самостоятельно размещать на территории Фитнес-клуба надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в том числе предпринимательскую.

11.6. Запрещается проводить публичные акции, праздничные встречи без согласования с администрацией.

11.7. Запрещается пользоваться мобильными телефонами или другими средствами связи во время проведения групповых занятий с тренером Фитнес-клуба.

11.8. Клиент обязан слушать инструктора в том числе, когда идет объяснение как правильно выполнять упражнение или работать с отягощениями, нельзя в это время погружаться в свой собственный мир. Запрещено приступать к работе на тренажере, не дослушав до конца инструктора.

11.9. После занятий (как в залах групповых программ, так и в тренажёрном зале) необходимо убирать за собой мелкий инвентарь: коврики, скакалки, мячи, гантели и пр. и возвращать туда, откуда они были взяты.

11.10. Зеркала в залах нужны не для самолюбования, перед зеркалом отрабатывается правильная техника. Никогда не проходите между занимающимся человеком и зеркалом и не становитесь перед ним, особенно когда идет работа с большим весом. Такие действия могут привести к травмированию.

11.11. В тренажерном зале, прежде чем выполнять упражнение из положения «лежа», необходимо постелить полотенце, а закончив подход, протереть поверхность тренажера.

11.12. Тренажеры не резервируются, на них не сидят просто так. Не следует занимать тренажер, используя полотенце или бутылку с водой, такие действия мешают тем, кто

проводит тренировку в быстром темпе.

11.13. Одно из основных правил этикета в Фитнес-клубе – не пользоваться парфюмом с сильным запахом.

11.14. Клиентам рекомендуется избегать конфликтов в Фитнес-клубе и в случае непредвиденных ситуаций необходимо уходить от неприятного разговора.

12. МУЗЫКА В ФИТНЕС КЛУБЕ

12.1. В Фитнес-клубе предусмотрено наличие современного музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки осуществляется Администрацией Фитнес-клуба.

12.2. Музыка на групповых занятиях изменяется в зависимости от перехода к последующим фазам занятия: разминки, основной части и заключительной. На занятиях могут быть использованы как современные хиты, так и инструментальная музыка.

12.3. В помещениях Фитнес-клуба не разрешается самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры, а также включать и демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей, и оборудования.

12.4. Персонал не может устанавливать музыку по заказу каждого обращающегося. Если общее музыкальное сопровождение мешает, следует иметь при себе наушники и пользоваться ими по мере надобности.

13. СТАРТОВАЯ ТРЕНИРОВКА

13.1. Если стартовый пакет выбранной Клиентом Клубной карты предполагает наличие трех стартовых тренировок, то они проводятся в тренажёрном зале, студии Кинезис, круговая тренировка по расписанию групповых программ. Для записи на стартовые тренировки, необходимо оставить заявку у менеджера отдела продаж или на стойке Администрации. Даже если Вы уже ранее тренировались, стоит помнить, что в разных клубах тренажёрный зал оснащен различным оборудованием, которое может значительно отличаться правилами эксплуатации, назначением, настройкой т.д.

13.2. В тренажёрном зале тренер проведёт индивидуальный инструктаж, во время которого познакомит Клиента с оборудованием, представленном в Клубе, расскажет о способах настройки оборудования и регулирования нагрузки, а также с техникой выполнения упражнений.

14. ФИТНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

14.1. До начала посещения Фитнес-клуба Клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.

14.2. При заключении Договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

14.3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения Фитнес-клуба.

14.4. Фитнес-клуб не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Клиенту Фитнес-клуба в результате неисполнения последним рекомендаций специалиста фитнес тестирования и/или требований безопасности, усвоенных при инструктаже (за исключением случаев, связанных с поломкой спортивного оборудования). Во избежание травм и нанесения ущерба здоровью, Клиенту Фитнес-клуба рекомендуется посещать занятия, выполнять упражнения и подбирать тренировочные нагрузки, соответствующие уровню подготовки.

15. ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

15.1. Групповые занятия в залах проводятся по расписанию. Администрация Клуба вправе поменять заявленного в расписании тренера, заменить направление и внести изменения в расписание групповых занятий в любое время. Информация об изменениях условий оказания Услуг размещается на информационных стендах, рецепции Клуба и в группе ВКонтакте, по адресу: <https://vk.com/docs-145324016>

15.2. Групповые занятия имеют ограничение по количеству занимающихся, для их посещения необходима предварительная запись через мобильное приложение или у администратора основной рецепции Фитнес-клуба.

15.3. При посещении занятий рекомендуется выбирать интенсивность и продолжительность тренировки в соответствии с Вашим уровнем подготовленности.

15.4. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Во избежание травм просим соблюдать рекомендации тренеров по форме одежды и обуви.

15.5. На занятия необходимо приходить вовремя, без опозданий. Опоздание более чем на 10 минут (на время разминки) дает право тренеру не допустить Клиента на занятие.

15.6. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию.

15.7. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.

15.8. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ во время проведения занятия запрещено.

15.9. Запрещено использовать парфюмы с резкими ароматами.

15.10. После окончания тренировок необходимо вернуть использованное оборудование в специально отведенные места. Клиенты Фитнес-клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого ими инвентаря клуба, а также за порчу любого имущества фитнес клуба.

16. ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

16.1. Перед посещением тренажёрного зала Фитнес-клуб рекомендует Клиенту пройти персональную стартовую тренировку.

16.2. Самостоятельные занятия в тренажерном зале разрешены только для Клиентов старше 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. **Лица, в возрасте от 14 до 17 лет, могут посещать тренажерный зал только с персональным тренером.**

16.3. В случае возникновения вопросов об использовании тех или иных тренажеров, оборудования необходимо обращаться к дежурному тренеру тренажерного зала.

16.4. Клиенты Фитнес-клуба могут пользоваться услугами только тренеров клуба либо лиц, привлекаемых Фитнес-клубом для оказания Услуг по договору, проводящих физкультурное занятие (мероприятие). Проведение персональных тренировок клиентами Фитнес-клуба для других клиентов не разрешается.

16.5. Категорически запрещается перемещение тренажеров в тренажерном зале.

16.6. По окончании тренировки Клиент обязан убирать за собой оборудование (рукоятки, ремни, зажимы, и пр.), раскладывать гантели в соответствии с их калибром по весу. Не разрешается оставлять на полу и тренажёрах диски/гантели и прочий мелкий инвентарь.

16.7. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по причине ремонта или проведения профилактических работ.

16.8. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа/штанги для исключения случаев ее опрокидывания, а также надежно закреплять блины замками. После использования Клиент обязан разобрать штангу и прочее оборудование,

нагружаемое свободными весами.

16.9. При работе на блочных тренажерах фиксаторы весов, сидений и валиков необходимо вставлять до упора, проверив надежность фиксации.

16.10. Дежурный тренер имеет право не допустить Клиента (гостя клуба) на тренировку в случаях, когда это может быть опасно для здоровья Клиента Фитнес-клуба (отсутствие спортивной обуви/одежды) и окружающих.

16.11. Потенциально опасные упражнения со свободными весами (в том числе с максимальными) в тренажерном зале допускается выполнять строго с тренером, проводящим физкультурное занятие (мероприятие), или дежурным тренером.

16.12. Персонал тренажерного зала имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие правила.

17. ПОСЕЩЕНИЕ САУНЫ, ХАММАМ, ДЖАКУЗИ

17.1. Клиент Клуба при желании может посещать сауну/джакузи/хаммам, перед посещением которых Клиенту Фитнес-клуба следует принять душ.

17.2. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены: использовать простынь или полотенце, которое следует положить на скамью прежде чем садиться. Не допускается использование любых косметических средств или манипуляций (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках, душевых, сауне, хаммам, джакузи во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других посетителей, а также в связи с тем, что это может привести к засорению канализационных сливов и к порче оборудования.

17.3. При пользовании сауной/хаммам необходимо соблюдать Правила техники безопасности. Запрещается поливать нагревательные элементы (камни) жидкостями и маслами.

17.4. Использование сауны/хаммам/джакузи может быть ограничено (технические перерывы для проведения необходимых технических, профилактических работ).

17.5. В сауне запрещается сушить одежду и полотенце, оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

17.6. Юниоры (Подростки) с 14 до 18 лет лет могут посещать сауну и хаммам только под присмотром родителей.

17.7. В сауне нельзя:

- сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени;
- сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком;
- курить и принимать алкоголь;
- находиться во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;
- находиться в металлических украшениях: металл может нагреться под воздействием тепла и обжечь тело

18. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛОТЕНЕЦ

18.1. Полотенца выдаются Администратором на рецепции вместе с ключом от шкафчика в раздевалке.

18.2. Запрещается использовать полотенца не по назначению (в качестве тряпок, ковриков под ноги).

18.3. Перед выходом из Фитнес-клуба использованные полотенца следует вернуть в бак «для использованных полотенец», который находится в раздевалке.

18.4. Полотенца являются собственностью Клуба. В каждое полотенце зашит чип и при попытке выноса полотенца за пределы Клуба чип будет подавать звуковой сигнал через систему безопасности, что даёт право сотрудникам Фитнес-клуба попросить Клиента

открыть спортивную сумку или пакет для демонстрации.

19. ПРАВИЛА НА ПАРКОВКЕ ФИТНЕС КЛУБА

19.1. Места для бесплатной парковки автомобилей на территории, прилегающей к зданию Фитнес-клуба, не являются местом автостоянки и не охраняются Фитнес-клубом. Клиент Фитнес-клуба не сдает автомобиль на хранение Фитнес-клубу, а Фитнес-клуб не принимает такой автомобиль на хранение.

19.2. Территория для парковки автомобилей посетителей Фитнес-клуба не является принадлежностью Фитнес-клуба, созданной как элемент благоустройства и выполняет вспомогательную роль по организованной стоянке транспортных средств.

19.3. Клиент имеет право парковки автомобилей только на период нахождения в Фитнес-клубе (т.е. только на условиях парковки) без условий ее сохранения. За сохранность и ущерб, причиненный автомобилю, а также за сохранность имущества, находящегося в автомобиле, во время его нахождения на парковке около Фитнес-клуба Администрация ответственности не несет.

19.4. Предоставление парковочного места Клиенту не входит в обязанность Фитнес-клуба.

20. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ (НЕ ВКЛЮЧЕННЫЕ В КЛУБНУЮ КАРТУ)

20.1. Для клиентов Фитнес-клуба за отдельную плату предлагаются Дополнительные услуги: персональные тренировки, посещение фан-групп, солярий, услуги бара и другие.

20.2. Клиент Фитнес-клуба может оплатить Дополнительные услуги пластиковой картой, с ранее открытого депозитного счета или наличными в кассе на стойке Администрации Фитнес-клуба. Депозитный счет автоматически открывается при оформлении Договора, пополнить его клиент может в кассе на стойке Администрации Фитнес-клуба.

20.3. При выявленном факте оплаты наличными Дополнительных услуг клиентом не через кассу Фитнес-клуба, Клиент обязан уплатить Фитнес-клубу штраф в размере стоимости оплаченных ненадлежащим образом услуг.

20.4. Перечень Дополнительных услуг представлен на стойке Администрации, а также Клиент может получить их в отделе продаж Фитнес-клуба.

20.6. Персональные тренировки

20.6.1. Персональная тренировка проводится только по предварительной оплате в кассе Фитнес-клуба.

20.6.2. Выбор тренера остается за посетителем клуба.

20.6.3. Продолжительность тренировки зависит от целей и методики тренировок.

20.6.4. Время занятий согласовывается с тренером. В случае опоздания Клиента на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается на время опоздания. Если запланированная тренировка не может состояться по уважительной причине Клиента, Клиент обязуется предупредить об этом тренера не менее, чем за 24 часа. В случае неявки (без осведомления тренера) услуга считается оказанной в полном объеме, её стоимость возврату не подлежит.

20.6.5. Оплаченные блоки персональных тренировок имеют определенный срок действия и блокируются по его истечению (разовая тренировка должна быть реализована в течение 3 дней с момента оплаты, блок из 4 тренировок должен быть реализован в течение 30 дней с момента оплаты, блок из 8 тренировок должен быть реализован в течение 90 дней с момента оплаты).

20.7. Фан-группы.

20.7.1. Посещение фан-групп возможно только после согласования с тренером, ведущим фан-группу, при условии наличия места и предварительной оплаты разового посещения или абонеента в фан-группу. Оплата производится у администратора на

основной рецепции Клуба.

20.7.2. Действие абонеента на фан-группу ограничено календарным месяцем и по его окончанию неиспользованные занятия блокируются. Перенос пропущенных занятий с предыдущего месяца на последующий возможен только при условии предоставления больничного листа или отсутствия клиента, подтверждённого приостановкой (заморозкой) клубной карты.

20.8. Услуги Бара

20.8.1. Услуги Бара можно оплатить наличными в кассе Бара, а также с ранее открытого депозитного счета.

20.8.2. Запрещается приносить пищевые продукты (готовую еду) с собой и употреблять её на территории Бара.

20.8.3. Запрещается выносить посуду из Бара в активные зоны клуба (тренажёрный зал, залы групповых программ) тренировочные территории и раздевалку.

20.8.4. Оплата за исполненные услуги Бара должна быть произведена не позднее дня оказания услуги.

20.9. Солярий

20.09.1. Перед посещением солярия Фитнес-клуб рекомендует Клиенту проконсультироваться с врачом.

20.09.2. В солярии необходимо надевать на голову шапочку для волос, очки, специальные накладки для груди.

20.09.3. Для первого раза посещения солярия Фитне-клуб рекомендует загорать не более 3-5 минут.

20.09.4. Перед посещением солярия запрещено делать пилинг или скрабирование. Подобные процедуры не стоит проводить даже накануне, чтобы не повредить кожу.

20.09.5. Крайне нежелательно в день посещения солярия пользоваться духами и любой косметикой, особенно – тональными и жирными кремами. Если же это невозможно, то перед сеансом её всю придется тщательно смыть.

20.09.6. Женщинам не рекомендовано посещение солярия во время менструации.

20.09.7. Перед посещением солярия рекомендуется покрыть все тело специальным кремом или маслом для солярия. Губы нужно покрыть увлажняющей помадой с UV-фильтром.

20.09.8. На время загара все родинки и родимые пятна стоит закрыть специальными наклейками.

20.09.9. Тем, кто носит линзы, их следует снять

20.09.10. Любые неприятные ощущения во время сеанса – повод прервать его, особенно, если посещение первое.

20.09.11. Сразу после сеанса стоит ещё раз обработать кожу увлажняющим средством. Душ стоит принимать не ранее, чем через 4-5 часов после посещения сеанса.

20.09.12. Если после сеанса на теле появились пятна, ожоги, высыпания, любые неприятные ощущения, то необходимо сразу же проконсультироваться с дерматологом и временно прекратить посещение солярия.

20.10. Для использования Дополнительных услуг необходимо согласовать время с соответствующими специалистами, записаться на стойке Администрации и произвести

позднее, чем за 24 часа. В противном случае, возврат оплаченной суммы не производится.

21. УСЛУГИ ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ

21.1. Детская комната открыта ежедневно согласно установленному режиму работы.

Время работы Детской комнаты:

- в будние дни с 15.00 до 20.00,
- выходные дни с 10.00 до 15.00

Режим работы Детской комнаты может быть изменён Администрацией. Информация об изменении доводится до клиентов Клуба путем размещения объявлений на информационных стендах в помещении Клуба, в мобильном приложении и на:

<https://vk.com/docs-145324016>

21.2. В Клубную карту родителя включены бесплатные два часа нахождения ребенка в Детской комнате, остальное время оплачивается дополнительно согласно Прайсу (но не более 3х часов подряд).

21.3. В Детскую комнату приглашаются дети от 4 лет до 12 лет.

21.4. В Детской комнате осуществляется присмотр за детьми. Проведение развивающих и развлекательных занятий в Детской комнате не предусмотрено.

21.6. Родителям и ответственным лицам не рекомендуется находиться в Детской комнате. Администрация Фитнес-клуба рекомендует периодически навещать ребенка в Детской комнате или сократить время пребывания его в Детской комнате в первые дни.

21.7. Запрещено приносить продукты питания в Детскую комнату (в том числе жевательную резинку, леденцы, мороженое и любые другие сладости). Вы можете воспользоваться клубным кафе.

21.8. Во избежание инфицирования детей в Фитнес-клубе, просим оставить ребенка дома при наличии у него следующих симптомов:

- насморк, кашель, болит горло или есть признаки другого инфекционного заболевания;
- расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- повышенная температура;
- сыпь, незажившие раны и др.

Сотрудники Фитнес-клуба имеют право не допустить ребёнка с перечисленными выше симптомами к посещению Детской комнаты.

21.9. Для комфорта детей просим одевать их в удобную спортивную форму. Обувь при входе в Детскую комнату необходимо снять и оставить у входа.

21.10. В случае проявления агрессии в отношении других детей или сотрудников фитнес клуба Администрация оставляет за собой право прекращения пребывания ребенка в Детской комнате и досрочного вызова родителей по мобильному телефону, указанному в «журнале посещения».

21.11. В Детскую комнату запрещается приносить колющие, режущие и иные, способные причинить травму, предметы, а также ценные предметы (в том числе деньги).

21.12. Перед посещением Детской комнаты родителям необходимо самостоятельно сводить ребенка в туалет, снять с ребёнка украшения.

22. ФОТО, ВИДЕОСЪЕМКА НА ТЕРРИТОРИИ ФИТНЕС-КЛУБА

22.1. В Фитнес-клубе запрещено производить фото и видео съемку, в том случае, если такие фото и видеосъемка угрожают безопасности и мешает другим посетителям (съемка со штативов, сэлфи палка, вспышка).

22.2. В Фитнес-клубе разрешается производить фото и видеосъемку в целях некоммерческого использования фотографии для удовлетворения собственных потребностей или потребностей обычного круга семьи.

потребностей или потребностей обычного круга семьи.

22.3. Коммерческая фото и видео съёмка невозможна без согласования Администрации.

23. ГОСТЕВЫЕ ВИЗИТЫ

23.1. Клиент Фитнес-клуба имеет право пригласить своих друзей, родственников, подростков от 14 (полных) лет в качестве Гостей в Фитнес-клуб. На Гостя распространяются настоящие правила, к которым он обязан присоединиться и следовать им.

23.2. Оформление гостевого визита осуществляется только при личном присутствии Гостя и Клиента клуба, который пригласил Гостя. Гостю необходимо предъявлять документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение, военный билет).

23.3. Гостевой визит может быть использован только в период действия Клубной карты Клиента, пригласившего Гостя. Воспользоваться гостевым визитом с замороженной или не активированной карты невозможно.

24. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

24.1. В целях вашей безопасности в клубе осуществляется видеонаблюдение.

24.2. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный действиями (бездействиями) третьих лиц, а также, если причиной нанесения вреда, в том числе здоровью, стало нарушение посетителем правил пользования тренажерами, правил безопасности в СПА зоне, а также положений настоящих Правил.

24.3. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья клиента клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у клиента клуба до момента посещения.

24.4. Клиент клуба полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья. Клиент Клуба не вправе требовать от Фитнеса-клуба какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Клиенту клуба, как в течение срока действия Клубной карты, так и по истечении срока ее действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.

24.5. Фитнес-клуб несет ответственность за причинение вреда здоровью и жизни клиенту клуба вследствие полученных из-за неисправности тренажеров травм.

24.6. Администрация Клуба не несет ответственности перед Клиентом клуба за приостановку или прекращение работы Клуба, обусловленных действием обстоятельств непреодолимой силы, т.е. чрезвычайных и непредотвратимых при данных условиях обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон и которые нельзя предвидеть или избежать.

24.7. Клиенты клуба несут ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря и обстановки клуба в соответствии с действующим законодательством РФ.

25. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Мы работаем для Вас, нам важно знать Ваши пожелания, предложения, а также то, что вызывает Ваше недовольство. Ваши замечания, пожелания и предложения просим присылать нам по следующим адресам:

- г. Мурманск ул. Гвардейская, 1А

- по электронной почте: fitnesscity@outlook.com

**Правила нахождения подростков от 14 до 18 лет на территории спортивного клуба
«FreshLife» Мурманск»**

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Правила посещения Фитнес Клуба подростками являются едиными для всех клиентов, гостей и сотрудников Фитнес Клуба. Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими правилами до начала посещения и пользования услугами Фитнес Клуба. Факт посещения клиентом клуба подтверждает факт ознакомления с настоящими правилами, присоединения к ним и обязанность Клиента их соблюдать. В случае нарушения настоящих правил, Администрация вправе потребовать от данного клиента клуба воздержаться от нарушений и /или попросить его удалиться из клуба в зависимости от характера нарушений Правил клуба. В случае необходимости и для улучшения качества услуг клуб имеет право в одностороннем порядке дополнить и изменить настоящие правила. Каждые новые правила заменяют предыдущие. Действующие правила вы всегда можете получить в отделе продаж или на стойке администратора.

1.2. При наличии у подростка какого-либо заболевания, требующего периодического приема лекарственных препаратов, а также при наличии риска экстренных ситуаций, связанных с данным заболеванием, родители обязаны письменно заявить об этом при первом посещении Детской комнаты. За достоверность предоставляемой информации родители несут персональную ответственность.

2. ДЕТСКАЯ КОМНАТА (для детей 4-12 лет)

2.1. Детская комната открыта ежедневно согласно установленному режиму работы в клубе по адресу: г. Мурманск, ул. К. Маркса, 38/1.

Время работы Детской комнаты:

- в будние дни с 15.00 до 20.00,
- выходные дни с 10.00 до 15.00.

Режим работы детской комнаты может быть изменён Администрацией. Информация об изменении доводится до клиентов клуба путем размещения объявлений на информационных стендах в помещении клуба.

2.2. В Клубную Карту родителя включены бесплатные два часа нахождения ребенка в детской комнате, остальное время оплачивается дополнительно согласно прайсу (но не более 3х часов подряд).

2.3. Ребёнок имеет право находиться в Детской комнате бесплатно в течение 2х часов в день, остальное время оплачивается дополнительно, согласно прайсу (но не более 3х часов подряд).

2.4. В Детскую комнату приглашаются дети от 4 лет до 12 лет.

2.5. В Детской комнате осуществляется присмотр за детьми. Проведение развивающих и развлекательных занятий в Детской комнате не предусмотрено.

2.6. Родителям и ответственным лицам не рекомендуется находиться в Детской комнате. Администрация Фитнес клуба рекомендует периодически навещать ребенка в Детской комнате или сократить время пребывания его в Детской комнате в первые дни.

2.7. Запрещено приносить продукты питания в Детскую комнату (в том числе жевательную резинку, леденцы, мороженое и любые другие сладости). Вы можете

жевательную резинку, леденцы, мороженое и любые другие сладости). Вы можете воспользоваться клубным кафе.

2.8. Во избежание инфицирования детей в Фитнес клубе, просим оставить ребенка дома в следующих случаях:

- если у ребенка насморк, кашель, болит горло или есть признаки другого инфекционного заболевания;
- если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- если у ребенка повышенная температура;
- если у ребенка сыпь, незажившие раны и др.

Сотрудники фитнес клуба имеют право не допустить ребёнка с перечисленными выше симптомами к посещению Детской комнаты.

2.9. Для комфорта детей просим одевать их в удобную одежду. Обувь при входе в Детскую комнату необходимо снять и оставить у входа.

2.10. В случае проявления агрессии в отношении других детей или сотрудников фитнес клуба Администрация оставляет за собой право прекращения пребывания ребенка в Детской комнате и досрочного вызова родителей по мобильному телефону, указанному в клубной программе.

2.11. В Детскую комнату запрещается приносить колющие, режущие и иные, способные причинить травму, предметы, а также ценные предметы (в том числе деньги).

2.12. Перед посещением Детской комнаты родителям необходимо самостоятельно сводить ребенка в туалет, снять с ребёнка украшения.

3. ОФОРМЛЕНИЕ КЛУБНОЙ КАРТЫ

3.1. Клубная карта для подростков от 14 до 18 лет (Юниор) оформляется менеджером по продажам, который знакомит посетителей с клубом, консультирует по видам и категориям, карт, а также с условиями их приобретения.

3.2. Клубную карту для подростков от 14 до 18 лет (Юниор) возможно оформить в отделе продаж.

4. ОПЛАТА КЛУБНОЙ КАРТЫ

4.1. Оплата за услуги производится в рублях, предварительно, в наличной и безналичной форме, в порядке и в сроки, определенные условиями приобретения Клубной карты, и может быть произведена в кассе Фитнес-клуба (на стойке Администрации) или в отделе продаж фитнес-клуба.

4.2. Клиент проводит платежи самостоятельно, в инициативном порядке.

4.3. Оплата услуг клиентов от 14 до 18 лет производится либо их законными представителями, либо с письменного согласия законного представителя, которое может предоставляться:

- при личном обращении законного представителя в Фитнес-клуб в виде заявления на отдельном листе бумаги с проставлением подписи и даты и копии документа, подтверждающего родство (матери, отца);
- на основании нотариально удостоверенного согласия законного представителя.

5. ПРИОСТАНОВКА СРОКА ДЕЙСТВИЯ КЛУБНЫХ КАРТ

5.1. Приостановить действие Клубной карты возможно при условии, что это предусмотрено Договором.

5.2. Для приостановки действия Клубной карты родителям или ответственному лицу необходимо обратиться в отдел продаж с письменным заявлением. Заявление должно быть

оформлено до желаемого срока заморозки.

5.3. Услуга Приостановки может быть затребована по телефону (если родитель либо иной законный представитель не имеет возможность лично воспользоваться услугой) или лично на рецепции Клуба. Если услуга затребована по телефону, то родитель либо иной законный представитель должен сообщить дату начала и окончания Заморозки, впоследствии подтвердив соответствующую информацию личной подписью на соответствующем бланке либо в мобильном приложении. В противном случае услуга Приостановки будет считаться недействительной.

6. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

6.1. Самостоятельные занятия в тренажерном зале разрешены только для Клиентов старше 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Лица, в возрасте от 14 до 17 лет, могут посещать тренажерный зал (в рамках группового занятия, мини-группы с тренером по расписанию) или заниматься персонально с тренером в рамках актуального действующего прайса.

7. ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

7.1. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть заблаговременно изменено администрацией клуба.

7.2. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздавшие на тренировку более чем на 10 минут, могут быть не допущены тренером к занятию в целях безопасности Юниора (подростка от 14 до 18 лет).

7.4. Силовые групповые тренировки могут посещать Юниоры (подростки от 14 до 18 лет) при наличии основания для посещения (Клубная карта).

Приложение № 4
к договору публичной оферты размещённой
<https://vk.com/docs-145324016>
ООО «ФитнесСити» ОГРН 1155190011811

Медицинские противопоказания для занятий в Фитнес-клубе FreshLife г. Мурманск.

Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе.

В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, Клиент заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий фитнесом (в том числе в соответствии с описанием в п.1 – п.24 ниже) и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Во всех случаях перед решением заниматься, тренироваться, посещать Фитнес-клуб необходимо проконсультироваться с врачом и получить рекомендации по выбранному виду оказываемых исполнителем услуг.

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).

8. Коллагеновые болезни.

9. Болезни органов дыхания:

9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;

9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;

9.3. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;

10. Болезни сердечно-сосудистой системы:

10.1. аневризма аорты сердца;

10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);

10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;

10.4. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;

10.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;

10.6. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;

10.7. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);

10.8. синдром Морганьи Эдемса-Стокса.

11. Болезни органов пищеварения:

11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;

11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме.

12. Заболевания печени и желчных путей:

12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;

12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;

12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;

12.4. хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;

12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешней секреторной функции поджелудочной железы.

13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:

13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;

- 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
- 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перебрпатия);
- 13.4. липидно-амилоидный нефроз.
- 14. Болезни эндокринных желез:**
- 14.1. гипогликемическая болезнь;
- 14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный;
- 14.3. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетонацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
- 14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипofункцией железы;
- 14.5. хронический тиреоидит.
- 15. Болезни обмена:**
- 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
- 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
- 16. Патологический климакс.** Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:
- 17. Абсолютные противопоказания:**
- 17.1. Недостаточность кровообращения выше II-III.
- 17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
- 17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
- 17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
- 17.5. Желудочковая тахикардия.
- 17.6. Выраженный аортальный стеноз.
- 17.7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.
- 17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.
- 18. Относительные противопоказания:**
- 18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
- 18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
- 18.3. Легочная гипертензия.
- 18.4. Аневризма желудочковая сердца.
- 18.5. Умеренный аортальный стеноз.
- 18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
- 18.7. Значительные увеличения сердца.
- 19. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:**
- 19.1. Нарушение проводимости:
- 19.1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
- 19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
- 19.3. Контролируемые дизартрии.
- 19.4. Нарушение электролитного баланса.
- 19.5. Применение некоторых лекарств:
- препаратов наперстянки,
 - блокаторов адренергических бета рецепторов и препаратов подобного действия.

- 19.6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.
- 19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
- 19.8. Тяжелая анемия.
- 19.9. Выраженное ожирение.
- 19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
- 19.11. Явные психоневротические расстройства.
- 19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

20. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнесом:

- 20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника
- 20.2. плоскостопие III степени
- 20.3. нарушение связочного аппарата суставов;
- 20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- 20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
- 20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
- 20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;
- 20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
- 20.9. болезнь Бехтерева.
- 20.10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
- 20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
- 20.12. выраженные и частые головокружения.
- 20.13. психические заболевания различной степени выраженности
- 20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.).
- 20.15. наличие онкологических заболеваний.
- 20.16. туберкулез костей и суставов.
- 20.17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
- 20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

21. Противопоказания к занятиям аэробикой:

- 21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 21.2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
- 21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
- 21.4. варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

22. Уроки танца запрещены:

- 22.1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 22.2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
- 22.3. при некомпенсированных заболеваниях почек;
- 22.4. при грыже межпозвонкового диска.

23. Перед занятиями в тренажерном зале вам необходимо проконсультироваться у своего лечащего врача, если у вас, возможно, есть какие-либо заболевания на данный момент или вы ранее чем-то переболели, т. к. существует ряд противопоказаний.

Противопоказания к силовым занятиям:

- 23.1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания, использовать только упражнения для рук и

плечевых мышц.);

23.2. нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение);

23.3. тяжелые формы бронхита и астмы;

23.4. высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).

23.5. Геморроидальное воспаление прямой кишки. Это может усилить ваше заболевание.

23.6. Если после хирургической операции прошло менее года (после операции должно пройти не менее 1,5-2 лет.) Женщинам, перенесшим кесарево сечение, лучше вообще не использовать в занятиях тренажеры с отягощением, а заменить их более упрощенными занятиями

23.7. При сердечно-сосудистых заболеваниях также не советуем применять сильные отягощения, рекомендуем ослабить их как можно больше.

23.8. КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещаются занятия на тренажерах беременным.

23.9. Запрещается заниматься на тренажерах с отягощением тем, кто страдает каким-либо заболеванием, связанным с нарушением опорно-двигательного аппарата.

23.10. Дополнительно проконсультируйтесь со своим врачом, если у вас немного ослаблено, а тем более нарушено зрение.

23.11. При заболеваниях сердца

23.12. При заболеваниях почек

23.13. При высоком артериальном давлении

23.14. При эпилепсии

23.15. Критические дни (если они у Вас проходят с обильным кровотечением и болями).

24. В **период беременности** занятия только по согласованию с врачом, полностью исключаются:

24.1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),

24.2. глубокие и резкие приседания,

24.3. наклоны,

24.4. активные растяжки и прогибы спины,

24.5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

24.6. Силовые упражнения на тренажерах.

Однозначным противопоказанием к высокоинтенсивной тренировке является восстановительный период после перенесенного заболевания с лечением антибиотиками.

После переломов и растяжений следуйте рекомендациям врача и не приходите в клуб раньше указанного врачом срока.

И многое другое, Клиенту необходимо заранее проконсультироваться о всех противопоказаниях относительно посещений Фитнес Клуба для занятий по выбранному виду услуг со своим лечащим врачом.

Правила техники безопасности Фитнес-клуба FreshLife г.Мурманск.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Приступать к занятиям в Фитнес-клубе (далее по тексту «Клубе») можно только после ознакомления с настоящими правилами безопасности.

1.2. Требования Правил техники безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба. Выполнять их должны все посетители, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме специфических требований Правил техники безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, посетители всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением людей, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

1.3. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и настоящих Правил техники безопасности несовершеннолетним посетителем.

1.4. **До начала занятий в Клубе, посетителю рекомендуется пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.** При отсутствии вышеуказанного медицинского заключения рекомендуется самостоятельно 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.

1.5. Посетитель обязан посещать Клуб только в том физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения. Не рекомендуется посещать тренировочные зоны и СПА-зону даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья. В случае визуального обнаружения у посетителя Клуба грибковых или иных заболеваний, представляющих угрозу здоровью других клиентов, администрация вправе предложить посетителю предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья.

1.6. Занятия в Клубе возможны только в спортивной одежде и обуви с закрытым носком и пяткой. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки, с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком.

1.7. Необходимо соблюдать личную и общественную гигиену. Запрещается использование перед тренировкой парфюмерных изделий, кремов с сильным запахом, это может стать причиной расстройства здоровья окружающих во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания. Во время тренировочного процесса необходимо использовать полотенце, чтобы не оставлять следов пота на рабочих поверхностях. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба (на стойках рецепции в каждой из зон) имеются аптечки первой помощи.

1.8. 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.

2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

2.1. При посещении групповых занятий в залах рекомендуется выбирать интенсивность и продолжительность тренировки в соответствии с Вашим уровнем подготовленности.

2.2. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Во избежание травм просим соблюдать рекомендации тренеров по форме одежды и обуви.

2.3. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание более чем на 10 минут (на время разминки), дает право тренеру не допустить на занятие.

2.4. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию.

2.5. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ не разрешается.

2.6. Не разговаривайте, не задавайте вопросов и не отвлекайте другими способами человека, который в это время выполняет упражнение.

2.7. Не разрешается резервирование мелкого инвентаря и раскладывание его по залу без рекомендаций тренера, проводящего занятие. Запрещается использовать оборудование не по назначению.

2.8. Запрещается самостоятельное использование музыкального оборудования, изменение температурного режима, уровня освещения и громкости аудио сопровождения.

3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА

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

3.2. 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. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

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

3.4. Не оставляйте предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его

движущие части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для Вас или окружающих и (или) поломке тренажера.

3.5. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию, для Вас и окружающих.

3.6. 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 кардио-тренажерах, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

3.7. Для работы со свободными весами нужно использовать в зале зону, специально предназначенную для этого. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке тренера тренажерного зала; не пользуйтесь для подстраховки услугами случайных лиц. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм для Вас и окружающих. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть рабочим весом.

3.8. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте другими способами человека, который в это время выполняет упражнение. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки – один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.

3.9. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на вводной тренировке. Технически неправильное исполнение приемов и упражнений является фактором, повышающим травмоопасность при занятии физкультурой. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе задержка дыхания на усилии, может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного (физкультурного) процесса, не допускайте обезвоживания организма.

3.10. Запрещается самостоятельное использование музыкального оборудования, изменение температурного режима, уровня освещения и громкости аудио сопровождения.

4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ДРУГИХ ЗОНАХ КЛУБА

4.1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (СПА-зона, солярий, раздевалка душ, бар и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба. Соблюдайте санитарно-

гигиенические правила.

4.2. В баре, СПА-зонах, душевых, раздевалках 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.

4.3. Посетители обязаны находиться в любой части СПА-зоны, в том числе внутри хаммама, саун, душевых комнат в закрытой резиновой обуви, исключающей скольжение, с учетом общепринятых гигиенических норм поведения и правил безопасности.

4.4. Не разрешается садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец или специальной салфетки. Следует избегать контакта с раскаленными поверхностями, каменкой и парогенераторами во избежание получения ожогов. В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в саунах и хаммаме, запрещается сушить вещи и полотенца, проносить и читать печатную продукцию, размещать в непосредственной близости или накрывать какими-либо предметами раскаленные поверхности и каменку, кидать в каменку или располагать на ней какие-либо предметы.

4.5. Не рекомендуется продолжительно пребывать в саунах и хаммаме т.к. такое пребывание вызывает повышение температуры тела. Вы обязаны самостоятельно следить за состоянием своего самочувствия и своевременно покидать указанные зоны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для жизни и здоровья. Не рекомендуется посещать сауны и хаммам в отсутствие других посетителей во избежание непредвиденных ситуаций и несчастных случаев.

4.6. Перед посещением солярия ознакомьтесь с правилами пользования. Необходимо воздержаться от посещения солярия при наличии каких-либо противопоказаний и/или в случае приема препаратов и средств, способных ухудшить состояние Вашего здоровья вовремя или после посещения солярия. Перед сеансом инсоляции следует удалить макияж, парфюмерию и бальзамы, т.к. в косметических средствах могут присутствовать фоточувствительные агенты, которые в некоторых случаях вызывают фототоксические реакции, сравнимые с ожогами. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения необходимо прервать сеанс инсоляции.

5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

5.1. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям сотрудников и администрации Клуба, касающихся соблюдения Правил техники безопасности и Правил Клуба. Это снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих.

5.2. Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале, залах групповых программ, аква-зоне, зонах спортивных игр и других помещениях Клуба обязательно для всех посетителей Клуба.

5.3. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами Правил техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.