

Правила посещения фитнес клуба «ИСТ РИВЕР»

Общие положения

1. Настоящие Правила посещения фитнес клуба разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Правила посещения клуба размещены на рецепции на информационном стенде.
2. Правила регулируют отношения между Клиентом клуба и Администрацией.
3. Клиенты фитнес клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.
4. Приобретение услуг клуба является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.
5. Цель настоящих правил – установление четких и доверительных отношений между Клиентом клуба и Администрацией фитнес клуба.
6. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Клиентом положений настоящих правил администрация фитнес клуба вправе отказать такому клиенту в посещении фитнес клуба.

Режим работы фитнес клуба

1. Фитнес клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.
2. Режим работы клуба: с 8:00 до 22:00. Вход в клуб прекращается за 45 мин. до времени окончания работы клуба.
3. Фитнес клуб имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы клуба размещается на рецепции, информационных стендах клуба, сайте клуба.
4. Количество технических перерывов в работе фитнес клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.

Условия предоставления услуг

1. Вход в фитнес клуб осуществляется только при предъявлении Клубной карты или при оплате разового посещения.
2. Клубная карта является собственностью клуба и не может быть продана или передана другому лицу без переоформления договора. Клубная карта переоформляется в фитнес клубе в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление (услуга переоформления платная). Допускается неоднократное переоформление клубной карты на другого человека, в случае невозможности посещения клуба. В случае утери клубной карты, Клиент должен восстановить ее (услуга платная).
3. Клубная карта выдается, после подписания между Клиентом и фитнес клубом договора на предоставление услуг, выбранных Клиентом и оплаты этих услуг в полном объеме.
4. Клубная карта является персональной и не может быть передана другим лицам. В случае установления факта передачи карты третьему администрация клуба вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать.
5. Активация клубной карты происходит при первом посещении Фитнес клуба, но не позднее 1 месяца с момента покупки.
6. Клиентам клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги. С перечнем дополнительных услуг можно ознакомиться на рецепции Фитнес клуба.

7. Если с Клиентом во время посещения находится ребенок, то клиент обязан самостоятельно обеспечить за ним полный надзор. Дети до 16 лет не допускаются в тренажерный зал без сопровождения родителей или лиц ими уполномоченных. Исключением является услуга занятия с тренером для детей до 16 лет.
8. В целях соблюдения правил общей гигиены, убедительная просьба при входе в клуб надевать сменную обувь или бахилы.
9. Находиться в верхней одежде разрешается только в зоне рецепции, в раздевалках. Администрация клуба вправе не допускать Клиента в клуб на тренировку в уличной обуви. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях клуба.
10. Для тренировок (занятий) следует переодеваться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программ и т.д) и переобуться в закрытую сменную обувь. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается находиться в сменной спортивной обуви за пределами фитнес клуба.
11. Переодеваться допускается только в помещении раздевалок.
12. Запрещается проносить в тренировочный зал сумки.
13. Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку – это опасно для жизни.
14. Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару из-под напитков.
15. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в фитнес клубе может осуществляться видеонаблюдение, видео, фотосъемка.
16. Посещая клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафчики в раздевалке. Администрация фитнес клуба не несет ответственности за утрату имущества клиентов, гостей и посетителей клуба на всей территории фитнес клуба, включая раздевалки и душевые. Для хранения ценных вещей можно арендовать сейфовую ячейку (услуга платная).
17. За порчу оборудования и имущества фитнес клуба клиент несет персональную ответственность. В этом случае клиент обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа клиента возмещения убытков администрация вправе приостановить допуск клиента к занятиям до полного возмещения убытка. При этом срок действия договора не приостанавливается.
18. Запрещено выносить оборудование и имущество фитнес клуба за его пределы.
19. После окончания пребывания в фитнес клубе клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик, сдать от него ключ на рецепцию и в обмен на ключ получить свою клубную карту.
20. По истечении срока действия договора, обязанности фитнес клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считается выполненным, услуги считаются оказанными.

Правила пользования раздевалками

1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.
2. Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на клубную карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.
3. В случае утери ключа необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с прейскурантом.
4. В раздевалке запрещается:
 - Оставлять свои вещи вне шкафчика;
 - Оставлять ключи от шкафчика в замке во время посещения занятий;
 - Оставлять свои вещи в шкафчике после окончания занятий.
5. По окончании рабочего времени, согласно режиму работы фитнес клуба, все шкафчики в раздевалке открываются.

6. Забытые в раздевалке и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации фитнес клуба. Все найденные на территории клуба вещи хранятся в клубе в течении 1 месяца. В случае если вещи не будут востребованы владельцами, вещи подлежат утилизации.

Правила пользования душевой

1. Душевые раздевалок фитнес клуба предназначены только для легкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.
2. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте вежливы.
3. Запрещается приносить в душевые шампуни моющие средства в стеклянной таре.
4. В душевой запрещается:
 - Окрашивание волос;
 - Пользование бритвенными принадлежностями;
 - Проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
 - Мыть обувь и стирать вещи.

Правила пользования сауной

1. Перед заходом в сауну необходимо принять душ и снять украшения.
2. В сауне запрещается:
 - Поливать водой, эфирными маслами нагревательный элемент сауны, так как это может послужить причиной выхода сауны из строя;
 - Использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способные загрязнению помещения порче оборудования;
 - Сушить белье и полотенца;
 - Накрывать каменку посторонними предметами.

Правила работы залов групповых занятий, и проведение дополнительных занятий

1. Зал групповых занятий предназначен для проведения тренировок, как групповых, так и индивидуальных по различным направлениям.
2. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрация фитнес клуба имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора. Расписание групповых занятий находится на рецепции и информационных стендах клуба, сайте клуба.
3. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок и групповых занятий, может быть ограничена. Информация о таких ограничениях заблаговременно размещается на рецепции, сайте клуба.
4. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право в одностороннем порядке менять инструктора групповых программ, заявленного в расписании, в случае их болезни, отпуска или увольнения.
5. Самостоятельные тренировки в залах групповых занятий могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании.
6. Клиенты могут пользоваться услугами только инструкторов клуба «ИСТ РИВЕР». Проведение самостоятельных профессиональных тренировок с другими клиентами запрещено.
7. Запрещается посещение групповых занятий детям, не достигшим 16 лет, за исключением специальных детских уроков.
8. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.

Правила посещения групповых занятий

1. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки, соответствующие своему уровню подготовки.
2. В случае отсутствия у клиента уровня подготовки к выполнению определённых видов занятий инструктор фитнес клуба вправе не допускать его к занятиям.

3. Занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи. Количество занимающихся в группе ограничено. Записывайтесь заранее. Запись ведется в день проведения занятий.
4. В случае опоздания на занятия более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допускать опоздавшего до занятий.
5. После групповых занятий все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.

Правила посещения тренажёрного зала

1. Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажерах и со свободными весами.
2. Посещение тренажерного зала без предварительного инструктажа по технике безопасности запрещено.
3. Если во время тренировки возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос, обращайтесь к дежурному инструктору тренажерного зала.
4. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.
5. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
6. Передвигаться по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
7. В тренажёрном зале запрещается:
 - заниматься с обнаженным торсом;
 - передвигать тренажёры;
 - поднимать штангу без использования замков;
 - бросать штангу на пол;
 - бросать гантели и ударять их одна о другую.
1. В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет (самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 16 лет).
2. Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках секции или сопровождении персонального тренера.

Правила проведения и посещения персональных тренировок

1. Персональная тренировка может проводиться только профессиональным тренером фитнес клуба «ИСТ РИВЕР»
2. Оплата за услуги персонального тренинга производится только на рецепции клуба и считается действительной только при наличии чека.
3. Длительность профессиональной тренировки составляет 55 минут.
4. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.
5. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается.
6. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласования тренера и при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.
7. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведена не менее чем за 4 часа до ее начала.
8. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок персонального тренера и администратора рецепции фитнес клуба.
9. В случае пропуска, персональной тренировки, несвоевременной отмены или переноса, не использованная тренировка считается использованной. Пропущенные персональные тренировки не компенсируются, оплата за них не возвращается.
10. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.

Права и обязанности Клиента

1. До начала посещения фитнес клуба клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности в двигательной активности и физическим нагрузкам.
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 и спортом и полностью принимают на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес клуб вместе с ним.
3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обостренных хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения фитнес клуба.
4. Клиент фитнес клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок общепринятых норм поведения, вести себя по отношению к другим клиентам, обслуживаемому персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других клиентов клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные и не вольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация фитнес клуба вправе принять меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в фитнес клубе), вывода за пределы фитнес клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.
5. Клиент фитнес клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении клуба личное/арендное полотенце и пользоваться им во время занятий.
6. Клиентам фитнес клуба запрещено осуществлять кино, видео, фотосъемку на всей территории фитнес клуба без письменного разрешения администрации клуба.
7. Клиенту фитнес клуба запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой клуба.
8. Не разрешается использовать во время занятий в клубе парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции.
9. Клиенту фитнес клуба запрещено самовольно размещать на всей территории фитнес клуба объявления, рекламные материалы, проводить опрос.
10. Все помещения фитнес клуба, а также прилегающая территория являются зонами свободными от курения. Клиенту клуба запрещено приносить в клуб продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории фитнес клуба. Клиенту клуба запрещается находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок в зонах, отдыха или раздевалках.
11. Посещать фитнес клуб при наличии остаточных явлениях опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы клуба или вывоза сотрудников правоохранительных органов.
12. Клиенту запрещается проносить в фитнес клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
13. Клиенту запрещается приносить в фитнес клуб взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
14. Клиенту запрещается входить в зал групповых занятий во время проведения занятий, согласно установленному расписанию.
15. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

16. Клиенту запрещается распространять на территории фитнес клуба любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его использования.
17. Клиенту фитнес клуба запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.
18. Клиент в праве получать необходимую информацию о работе фитнес клуба и оказываемых им услугах.
19. Клиент вправе направлять в администрацию фитнес клуба свои мнения, пожелания и рекомендации по каждому виду услуг.

Фитнес клуб обязуется

1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.
3. Своевременно информировать клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте или рецепции клуба.
4. Предоставлять клиенту шкафчик для переодевания.

Фитнес клуб вправе

1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем клиенты фитнес клуба извещаются заблаговременно путем размещения информации на рецепции клуба или официальном сайте клуба.
2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в клуб.
3. Изменять режим работы в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в фитнес клубе спортивных мероприятий.
4. Изменять расписание групповых занятий заявленного в расписании.
5. Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.
6. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнении.
7. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.
8. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно-оздоровительных услуг любому лицу без объяснения причины.
9. Администрация фитнес клуба вправе отказать в допуске в клубе клиенту, у которого имеется задолженность по опале услуг более 10 дней.
10. Администрация фитнес клуба вправе уведомлять клиента:
 - о проводимых в фитнес клубе рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
 - о новых, оказываемых в фитнес клубе физкультурно-оздоровительных услугах,
 - о предложении продлить договор на новый срок,Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, смс сообщениями, по телефону.
11. Администрация фитнес клуба имеет право дополнять и изменять настоящие правила. Новые правила вступают в силу для клиентов клуба, с момента размещения последующих для всеобщего ознакомления на рецепции клуба и на сайте клуба.
12. Фитнес клуб не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
 - При нарушении клиентов правил посещения конкретных территорий клуба
 - Если клиент клуба тренируется самостоятельно
 - Если клиент клуба не выполнил требования вводных инструктажей
 - За травмы, полученные вне территории клуба
 - За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц
 - За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба;

13. В случае необходимости, а также в случаях улучшения деятельности фитнес клуба допускается введение новых пунктов правил.
14. Настоящие правила вступают в силу для клиентов клуба с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции клуба, на сайте клуба.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале

1. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
2. Пользование кардио оборудованием и спортивным оборудованием в основе грузоблоков разрешается только после вводного инструктажа по работе и основным функциям данного оборудования.
3. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.
4. При разгрузке и подготовке свободных весов необходима убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.
5. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверху сверх установленных техническими нормами пределов.
6. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинит никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.
7. Запрещается бросать свободные веса, превышающий 30 кг. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах, которые необходимо согласовывать с дежурным тренером.
8. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.
9. Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку и занимающихся во время особо опасных упражнений.
10. Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в спортивном клубе.
11. Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.
12. Вход в тренажёрный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви.
13. Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.