

Утверждаю.

Директор ООО «Nord Gym»

(фитнес-клуб «Nord Gym»)

\_\_\_\_\_ Скалепов А.В.

05 июля 2019г.

**Правила посещения фитнес-клуба «NORD GYM»**  
**(с дополнениями и изменениями к Правилам от 10.03.2018г.)**

**Общие положения**

1. Настоящие Правила посещения фитнес-клуба «Nord Gym» разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Правила посещения фитнес-клуба размещены на рецепции.
2. Правила регулируют отношения между Клиентом фитнес-клуба и Администрацией.
3. Клиенты фитнес-клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.
4. Приобретение услуг фитнес-клуба является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.
5. Цель настоящих Правил – установление чётких и доверительных отношений между Клиентом и Администрацией фитнес-клуба.
6. Настоящие правила вступают в силу с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции клуба.
7. В случае нарушения Клиентом положений настоящих Правил Администрация фитнес-клуба вправе отказать Клиенту в посещении фитнес-клуба.

**Условия предоставления услуг**

1. Вход в фитнес-клуб осуществляется только при предъявлении Клубной карты (абонементы).
2. Клубная карта является персональной и не может быть передана другим лицам. В случае установления факта передачи клубной карты третьему лицу Администрация клуба вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать.
3. Активация Клубной карты происходит при первом посещении Фитнес-клуба.
4. Если с Клиентом во время посещения находится ребенок, то Клиент обязан самостоятельно обеспечить за ним полный надзор. Дети до 14 лет не допускаются тренажерный зал без сопровождения родителей или лиц, ими уполномоченных.

5. В целях соблюдения правил общей гигиены запрещено находиться на территории клуба в уличной одежде и без бахил.
6. Разрешается находиться в верхней одежде только в зоне рецепции и в гардеробной.
7. Администрация вправе не допустить Клиента на тренировку в уличной обуви.
8. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки, надеть закрытую спортивную обувь на шнурках. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес-зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога).
9. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.
10. Запрещается проносить в тренировочные залы сумки.
11. Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару из-под напитков.
12. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в фитнес-клубе может осуществляться видеонаблюдение, видео- и фотосъемка.
13. Администрация не несет ответственности за утрату имущества клиентов, гостей и посетителей клуба на всей территории фитнес-клуба, включая раздевалки и душевые. Для хранения вещей используются шкафчики.
14. Клиент несёт персональную ответственность за порчу оборудования и имущества фитнес-клуба. В случае отказа Клиента от возмещения убытков Администрация вправе приостановить допуск клиента к занятиям до полного возмещения убытков.
15. Запрещено выносить оборудование и имущество фитнес-клуба за его пределы.
16. После окончания пребывания в фитнес-клубе Клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик.

### **Правила пользования раздевалками**

1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.
2. В раздевалке не разрешается:
  - оставлять свои вещи вне шкафчика;
  - оставлять ключ в замке шкафчика во время посещения занятий;
  - оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.
3. По окончании рабочего времени, согласно режиму работы фитнес-клуба, все шкафчики в раздевалках открываются.

4. Оставленные в раздевалках и шкафчиках вещи передаются на хранение Администрации и хранятся в фитнес-клубе в течение 1 месяца. В случае если вещи не будут востребованы владельцем, они подлежат утилизации.
5. При посещении туалетов необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

#### **Правила пользования душевыми и саунами**

1. Душевые раздевалок фитнес-клуба предназначены только для мытья после занятий.
2. В часы наибольшей загруженности душевых следует соблюдать очередность их посещения и быть вежливыми.
3. В душевых запрещается:
  - пользование моющими средствами в стеклянной таре;
  - окрашивание волос;
  - пользование бритвенными принадлежностями;
  - мытьё обуви и стирка вещей;
  - использование скрабов, а также других средств, загрязняющих пол и сливные трапы.
5. В саунах запрещается:
  - использование скрабов и косметических масел;
  - лить воду на камни.

#### **Правила посещения групповых занятий**

1. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки, соответствующие уровню подготовки Клиента. В случае отсутствия у Клиента соответствующего уровня подготовки для выполнения определенных видов занятий, инструктор фитнес-клуба вправе не допустить его к занятиям.
2. Запрещается жевать жевательную резинку на тренировке.
3. Занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи. Предварительная запись ведётся по телефону или у администратора на рецепции. Количество занимающихся в группе ограничено.
4. В случае опоздания на занятие более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего к занятию.
5. После групповых занятий всё оборудование должно быть возвращено Клиентами на специально отведенные места.

#### **Правила посещения тренажёрного зала**

1. Перед началом занятий следует ознакомиться с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.
2. Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, можно обратиться к дежурному инструктору тренажёрного зала.

3. Во избежание получения травм, упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.
4. Необходимо соблюдать технику безопасности и выполнять правила эксплуатации тренажёров.
5. Рекомендуется передвигаться по залу не торопясь и не заходить в рабочую зону других занимающихся.
6. В тренажёрном зале запрещается:
  - заниматься с обнажённым торсом;
  - заниматься в обуви, не предназначенной для тренажёрного зала или босиком;
  - передвигать тренажёры;
  - поднимать штангу без использования замков;
  - бросать штангу на пол (кроме специальных мест);
  - бросать гантели и ударять их одна о другую;
  - принимать пищу и жевать жевательную резинку.
7. Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 16 лет.

#### **Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале**

1. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
2. Пользование тренажёрами и спортивным оборудованием разрешается только после вводного инструктажа.
3. При работе со свободными весами необходимо использовать замки.
4. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.
5. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.
6. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений следует убедиться, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят телесных повреждений и не повредят какое-либо оборудование.
7. Запрещается бросать свободные веса.
8. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.
9. Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку, и Клиентов, выполняющих упражнения.

### **Правила посещения персональных тренировок**

1. Персональная тренировка может проводиться только персональным тренером фитнес-клуба. Запрещается проводить персональные тренировки без согласования с Администрацией фитнес-клуба.
2. Оплата за услуги персонального тренинга производится на рецепции клуба или лично инструктору.
3. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.
4. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается.
5. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера и при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.

### **Права и обязанности Клиента**

1. До начала посещения фитнес-клуба Клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний для занятия фитнесом. При наличии каких-либо заболеваний Клиенту рекомендуется воздержаться от занятий.
2. Клиент принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес-клуб вместе с ним.
3. Клиент фитнес-клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему 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 или невольные 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 применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в фитнес-клубе), вывода за пределы фитнес клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.
4. Клиент фитнес-клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении клуба личное полотенце и пользоваться им во время занятий.
5. Не разрешается использовать во время занятий в фитнес-клубе парфюмерию с резким запахом.
6. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям запрещено осуществлять кино-, видео-, фотосъемку на всей территории фитнес-клуба без согласования с Администрацией.

7. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой клуба.
8. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории фитнес-клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы.
9. Клиент обязан покинуть тренировочные зоны за 15 минут до закрытия клуба.
10. Запрещено курение на территории фитнес-клуба.
11. Клиенту фитнес-клуба запрещено употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки на территории фитнес-клуба. Клиенту клуба запрещено находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
12. Посещать фитнес-клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения Администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы клуба или вывоза сотрудниками правоохранительных органов.
13. Клиенту запрещается приносить в фитнес-клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
14. Клиенту запрещается приносить в фитнес-клуб взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
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 употребления.
17. Клиенту фитнес-клуба запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.
18. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес-клуба и оказываемых им услугах.
19. Клиент вправе направлять в Администрацию фитнес -клуба свои отзывы и предложения, касающиеся качества оказываемых услуг.

## **Права и обязанности фитнес-клуба**

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, условиях их оказания путем размещения информации в социальных сетях и на рецепции клуба.
4. Предоставлять клиентам шкафчик для переодевания.
5. При проведении мероприятий, не указанных в расписании, ограничить зону, предназначенную для занятий, о чем клиент извещается не менее чем за 1 день до проведения указанных мероприятий путем размещения информации в социальных сетях и на рецепции клуба.
6. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в клуб.
7. Изменять расписание групповых занятий.
8. Менять инструкторов групповых занятий, заявленных в расписании.
9. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнения.
10. Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.
11. Администрация оставляет за собой право отказать в посещении фитнес-клуба любому лицу без объяснения причин.
12. Администрация фитнес-клуба вправе отказать в предоставлении услуг клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг.
13. Администрация фитнес клуба вправе уведомлять клиента:
  - о проводимых в фитнес-клубе или сети фитнес-клубов рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях;
  - о новых, оказываемых в фитнес-клубе или сети фитнес клубов физкультурно-оздоровительных услугах;
  - о предложении продлить абонемент.

Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, смс, по телефону.

15. В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности фитнес-клуба, Администрация имеет право дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на рецепции фитнес-клуба.

16. Фитнес-клуб не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении клиентами правил посещения клуба
- при самостоятельных занятиях клиента
- при невыполнении требований 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
- если травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения.



## Стоимость Услуг и порядок расчётов

1. Стоимость, указанная на титульном листе Контракта, является специальной и установлена из условий, действовавших на дату подписания Контракта.
2. Стоимость Контракта включает в себя единовременный не возвращаемый взнос - 25% от стоимости Контракта.
3. Оплата Услуг по Контракту производится Заказчиком или уполномоченным им лицом единовременно путем 100% предварительной оплаты не позднее дня начала оплачиваемого периода, если иное не предусмотрено Контрактом или дополнениями к нему.
4. В случае нарушения Заказчиком условий расчётов Исполнитель вправе приостановить оказание Услуг по настоящему Контракту.
5. Контракт может быть расторгнут Заказчиком в одностороннем порядке. Датой расторжения Контракта будет являться дата приема Клубом письменного заявления Заказчика, если в заявлении не будет указан более поздний срок.

В этом случае сумма денежных средств, подлежащая возврату Заказчику не позднее 14 (четырнадцати) банковских дней с даты расторжения Контракта, определяется как сумма, оплаченная Заказчиком на дату расторжения Контракта, за вычетом единовременного не возвращаемого взноса в размере 25% от стоимости Контракта и за вычетом стоимости периода с начала периода оказания Услуг до даты расторжения Контракта.

При этом стоимость периода с даты начала Периода оказания Услуг до даты расторжения Контракта рассчитывается, исходя из стоимости Контракта, указанной на титульном листе Контракта и без учета предоставленных Клубом Заказчику специальных условий приобретения Услуг на дату подписания Контракта (подарки, бонусы, заморозки, продления и прочие опции, устанавливаемые Клубом).

Контракт может быть расторгнут Клубом в одностороннем порядке. В этом случае сумма денежных средств, подлежащая возврату Заказчику не позднее 14 (четырнадцати) банковских дней с даты расторжения Контракта, определяется как сумма, оплаченная Заказчиком на дату расторжения Контракта, за вычетом стоимости периода с начала действия Периода оказания Услуг до даты расторжения Контракта.

