

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА «UNION FITNESS»

Правила посещения Клуба разработаны в соответствии с действующим законодательством и регулируют порядок пользования Членами Клуба спортивного и другого специального оборудования Фитнес-Клуба, а также отношения между Членами Клуба и Клубом.

Правила посещения Клуба – документ, определяющий основы и порядок отношений между Клубом, Членами и Гостями Клуба. Цель Правил – установить четкие и заслуживающие доверия отношения между Клубом и Членами Клуба.

Правила являются неотъемлемым приложением к Договору публичной оферты, утвержденному Приказом № 01 от 01 апреля 2014 г., и обязательны для их выполнения всеми Членами и Гостями Клуба.

### 1. Общие положения

- 1.1. Правила действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между Клубом и Членами Клуба.
- 1.2. Для заключения договора с физическим лицом и оформления Клубной карты необходимо предоставить паспорт.
- 1.3. После заключения договора Члены Клуба обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе: заполнение данных клиента, фотографирование (обязательно), оформление пластиковой Клубной карты. Активация Клубной карты происходит не позднее 30 календарных дней с момента ее покупки.
- 1.4. Клубная карта является пропуском в Клуб, предъявляется на рецепции. В случае утраты карты, Член Клуба имеет право на ее восстановление, при этом он оплачивает стоимость услуг по ее изготовлению согласно прейскуранту Клуба.
- 1.5. Клуб идентифицирует Членов Клуба на основании Клубной карты и фотографии, выполненной в Клубе цифровым фотоаппаратом или веб-камерой.
- 1.6. Двери Клуба открыты для посещения ежедневно в течение всего года, за исключением 1 и 2 января. Режим работы Клуба: с 07.00 до 23.00 в будние дни, с 09.00 до 22.00 в субботние, воскресные и праздничные дни. Клиенты обязаны покидать Клуб за 10 минут до его закрытия.
- 1.7. После 22.00 и с 7.00 до 9.00 групповые занятия не проводятся. В это же время гостевые посещения Клуба не разрешаются.
- 1.8. В соответствии с пунктами настоящих Правил действует ограничение времени работы некоторых подразделений Клуба и оборудования.
- 1.9. Клуб обеспечивает рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, которое подвергается ежедневной дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.
- 1.10. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ коммунальными службами города, Клуб ответственности не несет.
- 1.11. При проведении Клубных мероприятий Клуб вправе ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Члены Клуба извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции Клуба.
- 1.12. Члены Клуба обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
- 1.13. Если вольные или невольные действия (поведение) Клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники отдела внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе) и удаления за пределы Клуба.
- 1.14. Употребление и распространение алкогольных напитков, наркотических средств, допинговых средств, курение в Клубе ЗАПРЕЩЕНО.
- 1.15. Посещение Клуба при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) ЗАПРЕЩЕНО.
- 1.16. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также - остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) администрация Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба.
- 1.17. Члены Клуба обязаны соблюдать правила личной гигиены, а также не использовать резкие парфюмерные запахи.
- 1.18. До начала посещения занятий, Клуб настоятельно рекомендует Членам Клуба обязательно пройти первичное физиологическое тестирование у врача, т.к. Члены Клуба несут персональную ответственность за свое здоровье.
- 1.19. Члены Клуба обязаны посещать залы для занятий в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца. Для эффективного теплообмена при интенсивных занятиях рекомендуем использовать короткую спортивную форму (майка без рукавов и шорты).
- 1.20. Занятия в уличной или грязной обуви ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 1.21. При посещении Клуба Члены Клуба должны внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.
- 1.22. Для хранения личных вещей Члены Клуба должны использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей специально оборудованные индивидуальные сейфы.
- 1.23. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несет. За оставленные ценные вещи вне индивидуального сейфа Клуб ответственности не несет.

- 1.24. Ключи от шкафа выдаются в обмен на Клубную карту. В случае утери Членской карты, ключа, номерка от гардероба, карты на полотенце или полотенца взимается установленный штраф.
- 1.25. Члены Клуба должны быть вежливыми по отношению к персоналу Клуба и другим Членам Клуба.
- 1.26. Членам Клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, теле- видео- технику, компьютерную технику Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств.
- 1.27. Членам Клуба не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.
- 1.28. Членам Клуба запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 1.29. Членам Клуба запрещено беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок.
- 1.30. Прием пищи на территории Клуба осуществляется в специально предназначенных для этого местах (фитнес-бар).
- 1.31. Кино- и фотосъемка в Клубе без специальной договоренности с администрацией ЗАПРЕЩЕНА.
- 1.32. Члены Клуба обязаны заблаговременно (не позже, чем за 12 часов) предупреждать персонального тренера об отмене занятия. В случае отсутствия предупреждения об отмене занятия инструктор вправе засчитать занятие как проведенное.
- 1.33. Срок действия клип-карт ограничен и оговаривается дополнительным соглашением. Заморозка не распространяется на действие клип-карт.
- 1.34. Оплата за услуги может быть произведена только в кассе Клуба.
- 1.35. Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях, по кредитным картам или в форме депозита.
- 1.36. С 21.00 до 23.00 и с 7.00 до 10.00 оплата услуг осуществляется только через депозит.
- 1.37. Стоимость дополнительных услуг, а также их содержание и длительность может быть изменена по усмотрению администрации Клуба.

## **2. Контроль за состоянием здоровья**

- 2.1. Члены Клуба самостоятельно контролируют состояние своего здоровья. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба при самостоятельных занятиях, а также в нарушение требований Инструкторов Клуба и предписаний Врача.
- 2.2. С целью обеспечения комфортного и безопасного посещения занятий, Клуб настоятельно рекомендует всем Членам Клуба регулярно проходить физиологическое тестирование у врача Клуба.
- 2.3. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье. Запрещено посещать Клуб при наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний.
- 2.4. При плохом самочувствии, высоком/низком давлении, головных болях, температуре, в период восстановления после перенесенных заболеваний следует воздержаться от посещения Клуба. Участие в интенсивных групповых занятиях при этом категорически запрещено.
- 2.5. При подозрении на наличие инфекционного и/или кожного заболевания у Членов Клуба, посещение Клуба не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб оставляет за собой право временно отстранить от посещения Клуба до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист).
- 2.6. При наличии заболеваний, требующих регулярного приема лекарственных препаратов, Члены Клуба должны четко выполнять рекомендации лечащего врача и иметь в наличии данные препараты.
- 2.7. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, при посещении Членами Клуба сауны, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у Членов Клуба до момента начала посещения Клуба, а также в случае несоблюдения рекомендаций сотрудников Клуба и Врача.

## **3. Правила посещения тренажерного зала**

- 3.1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж.
- 3.2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила занятий на тренажерах.
- 3.3. Запрещается передвигать тренажеры.
- 3.4. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 16 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера или родителей (если родители являются Членами Клуба)
- 3.5. После занятий просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.
- 3.6. Заблаговременно (не позже, чем за 12 часов) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия.
- 3.7. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование близких к максимальным для Члена Клуба нагрузок, необходимо выполнять только под наблюдением Инструктора Клуба.
- 3.8. Члены Клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
- 3.9. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены Клуба несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.
- 3.10. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций Инструкторов и Врача.
- 3.11. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.
- 3.12. Во избежание травм, проведите перед началом занятий тщательную разминку.
- 3.13. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, эластичными бинтами, перчатками.
- 3.14. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.
- 3.15. Если Вы не уверены в своих силах, не знаете как выполнить упражнение, обратитесь к дежурному инструктору.
- 3.16. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
- 3.17. Ставить диски в горизонтальное положение, бодибары, грифы, опирая их на колонны, стены, зеркала ЗАПРЕЩЕНО.
- 3.18. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую, бросать штангу на пол.

- 3.19. Пользоваться магниезией ЗАПРЕЩЕНО.
- 3.20. Ставить ноги на тренажеры, гантели, штанги ЗАПРЕЩЕНО.
- 3.21. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Во время таких занятий не рекомендуется разговаривать и смеяться.
- 3.22. В случае поломки спортивного инвентаря Члены Клуба обязаны сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок ЗАПРЕЩЕНО.
- 3.23. Клиенты могут пользоваться услугами инструкторов тренажерного зала: помощь, консультация, разъяснение, персональная тренировка.
- 3.24. Длительность занятий Членов Клуба в тренажерном зале не ограничена.
- 3.25. Клиенты, занимающиеся с персональным тренером, имеют преимущество при занятиях на оборудовании, предусмотренном специально разработанной программой персональной тренировки.

## **4. Правила посещения залов групповых программ**

### **4.1. Общие правила для всех залов**

- 4.1.1. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Групповые занятия проводятся от трех человек.
- 4.1.2. Изменения в расписание вносятся Клубом в одностороннем порядке. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 4.1.3. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены Клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате самостоятельного выполнения физических упражнений Членами Клуба либо в нарушение требований Инструкторов Клуба.
- 4.1.4. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.
- 4.1.5. В целях обеспечения Вашей личной безопасности, для профилактики травм при занятиях на групповых программах настоятельно рекомендуем Вам обязательно пройти первоначальный инструктаж и первичное физиологическое тестирование.
- 4.1.6. Во избежание травм и для комфортных ощущений, посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.
- 4.1.7. Также интенсивные тренировки не рекомендованы после 21.00.
- 4.1.8. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, т.к. это опасно для Вашего здоровья.
- 4.1.9. Соблюдайте этические правила групповых занятий: располагайтесь по залу в шахматном порядке, не стремитесь занять место ближе к инструктору, перекрывая этим поле зрения других занимающихся, не расставляйте оборудование бросая его с шумом на пол или при возвращении на место, приносите на занятия полотенца, кладите их на степы и маты при выполнении упражнений в положении лежа, не ходите со стаканами с водой по залу, не оставляйте стаканы рядом с собой во время занятий, не кладите ключи от шкафов на пол рядом с собой во время занятий, отключайте звуковые сигналы мобильных телефонов.
- 4.1.10. Постарайтесь исключить разговоры во время групповых занятий.
- 4.1.11. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
- 4.1.12. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.
- 4.1.13. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых программ.
- 4.1.14. Необходимо убирать оборудование и предметы личного пользования после занятий.
- 4.1.15. Детям, не достигшим возраста 12 лет, запрещается посещение групповых занятий для взрослых.
- 4.1.16. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.
- 4.1.17. Клуб вправе ввести запись на групповые программы.
- 4.1.18. Занятия в Студиях проходят по предварительной записи.
- 4.1.19. Членам Клуба не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.
- 4.1.20. Члены Клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
- 4.1.21. На групповые занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи. За их сохранность Клуб ответственности не несет.
- 4.1.22. В залах групповых программ и студии бокса самостоятельные занятия разрешены в свободное от групповых занятий и персонального тренинга время. При этом клиенту не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой. При посещении студии бокса используйте свои бинты, перчатки, щитки для работы на мешках, лапах, макиварах. Запрещено выполнять опасные технические элементы (броски, махи ногами) вблизи зеркал. Запрещено устраивать поединки.
- 4.1.23. Зал сайкла не используется для самостоятельных занятий.

## **5. Правила посещения бассейна**

- 5.1. Находиться на территории бассейна без сменной обуви ЗАПРЕЩЕНО.
- 5.2. При посещении бассейна иметь: купальные принадлежности (купальник, плавки, шапочка, тапочки)
- 5.3. При посещении бассейна клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, перед тем как зайти в бассейн обязательно принять душ.
- 5.4. Отмена посещения бассейна производится не менее чем за 2 часа. Член Клуба, не отменивший посещение бассейна, штрафуются на 14 дней, с невозможностью посещения бассейна на этот период.
- 5.5. Члены Клуба обязаны приходить в бассейн за 10 минут до начала занятий. Опоздавшие более чем на 5 минут, до занятий не допускаются.
- 5.6. Членам Клуба запрещается самостоятельно использовать водный инвентарь.
- 5.7. Групповые занятия в бассейне (аква аэробика) проводятся при записи от трех человек.
- 5.8. Продолжительность сеанса по свободному плаванию 45 минут.

## **6. Правила посещения детского Клуба**

### **6.1. Общие правила**

- 6.1.1. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Клуба, за исключением времени нахождения детей в детской комнате, посещения групповых программ с инструктором и персональных тренировок.
- 6.1.2. Дети до 16 лет могут посещать Клуб только в сопровождении родителей или уполномоченных лиц не моложе 18 лет.
- 6.1.3. В случае установления нахождения на территории Клуба детей в возрасте до 16 лет без сопровождения родителей или сопровождающих лиц, Клуб вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке.
- 6.1.4. Детская Клубная карта дает право использовать тренировочные зоны и посещать групповые занятия Клуба по расписанию и находиться в Детской комнате.
- 6.1.5. Использование детьми до 16 лет тренировочных зон и посещение групповых занятий, не предусмотренных Правилами Детского Клуба, не разрешается.
- 6.1.6. Во избежание несчастных случаев присутствие детей, младше 11 лет, в тренажерном зале запрещено.
- 6.1.7. Дети от 11 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерный зал в рамках Секции или в сопровождении персонального тренера после прохождения физиологического тестирования либо после предоставления медицинской справки из поликлиники по месту жительства.
- 6.1.8. Дети старше 16 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с менеджерами тренажерного зала.
- 6.1.9. При неадекватном поведении ребенка родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка из Клуба.
- 6.1.10. Мы рекомендуем приводить детей на занятия в соответствии с возрастом. Возрастные ограничения указаны в описании уроков.
- 6.1.11. Мы советуем одевать детей в удобную спортивную одежду.
- 6.1.12. Запрещается переодевать мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, а девочек в мужской раздевалке.
- 6.1.13. Нахождение детей до 14 лет в Клубе после 22.00 запрещено.
- 6.1.14. Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование детского Клуба, вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками детского Клуба и требовать изменения формата уроков групповых занятий.
- 6.1.15. Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.
- 6.1.16. При наличии у детей признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания посещение детского Клуба не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб вправе временно отстранить от посещения Клуба до полного выздоровления или после проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист), которые будут определены Клубом.

### **6.2. Правила посещения детской комнаты**

- 6.1.17. Мы приглашаем детей в детскую комнату ежедневно с 17.00 до 21.00 часа по будням и с 10.00 до 17.00 в выходные и праздничные дни.
- 6.1.18. В детскую комнату приглашаются дети с 3 до 12 лет.
- 6.1.19. Переоденьте ребенка в удобную одежду и сменную обувь. Нахождение ребенка без обуви в Детском Клубе ЗАПРЕЩЕНО.
- 6.1.20. Чтобы покормить ребенка, Вы можете воспользоваться фитнес - баром.
- 6.1.21. Переодевать ребенка, следует только в специально отведенных для этого местах (раздевалка, туалет).
- 6.1.22. Нам необходимо знать, где Вас искать, поэтому, оставляя ребенка, необходимо оставлять информацию дежурному инструктору о месте Вашего нахождения и номер Вашего телефона.
- 6.1.23. Сообщите, пожалуйста, все индивидуальные особенности ребенка, отличительные черты его характера и его предпочтения.
- 6.1.24. Первое время навешайте ребенка, помогая ему адаптироваться к новой среде.
- 6.1.25. В случае явного неадекватного поведения со стороны ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества) Клуб вправе требовать от родителей личного присутствия при посещении ребенком детского Клуба, возмещения ущерба, а также вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке.
- 6.1.26. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба дети участвуют по собственной воле, но только с согласия родителей и/или при непосредственном их присутствии.

## **7. Правила пользования раздевалками и душевыми Клуба**

- 7.1. Оставлять мусор в раздевалках, душевых и шкафчиках ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.2. Не оставляйте свои вещи в раздевалке без присмотра.
- 7.3. Будьте внимательны при открывании дверцы шкафчика, чтобы не нанести травму другим Членам Клуба
- 7.4. Использовать полотенца Клуба не по назначению, бросать их на пол ЗАПРЕЩЕНО.
- 7.5. В раздевалках не разрешается принимать пищу.
- 7.6. Сушить и развешивать белье и полотенца душевых и в раздевалках ЗАПРЕЩЕНО .
- 7.7. Пользование сауной и бассейном без предварительного тщательного (без купальных костюмов) мытья в душе расценивается как нарушение правил личной гигиены и, соответственно, настоящих Правил.

## **8. Правила посещения соляриев, саун**

### **8.1. Сауна**

- 8.1.1. Сауны работают с 08.00 . до 22.00 . Дневной технологический перерыв – 1,5–2 часа по расписанию.
- 8.1.2. Температура в сауне в пределах 70-85 С° Влажность в сауне 26-39%. Температура нагрева камней достигает 280 С°.
- 8.1.3. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью камней – это может вызвать сильные ожоги.
- 8.1.4. Держать дверь сауны открытой ЗАПРЕЩАЕТСЯ.
- 8.1.5. Накрывать каменку посторонними предметами ЗАПРЕЩАЕТСЯ – это может привести к пожару.
- 8.1.6. Поливать водой и ароматическими маслами камни печи ЗАПРЕЩАЕТСЯ.
- 8.1.7. Не оставляйте внутри парной детей младше 16 лет без присмотра родителей.

### **8.2. Солярий**

- 8.2.1. Оплата услуг солярия производится в кассе клуба в соответствии с выбранным временем продолжительности сеанса. Чек об оплате предоставляется на рецепцию клуба.
- 8.2.3. После того, как солярий включен, у Вас есть 1 минута для того, чтобы снять верхнюю одежду и надеть защитные очки. После истечения 1 минуты солярий автоматически включает нагрев ламп.
- 8.2.4. Убедитесь, что дверцы солярия плотно закрыты, т.к. неплотное закрывание дверей может привести к преждевременному отключению ламп солярия.
- 8.2.5. Во время сеанса загара нельзя покидать кабину или открывать дверцы, нагрев ламп в таком случае автоматически прекращается.
- 8.2.7. После завершения сеанса загара в солярии необходимо охладить лампы в течение 5 минут. По истечении этого времени солярий готов к работе.

## **9. Заключительные положения**

- 9.1. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Членов Клуба с момента размещения последних на рецепции Клуба.
- 9.2. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим правилам, разрешаются путем переговоров между Клубом и Членами Клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Клуба.
- 9.3. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил регулируется действующим законодательством Российской Федерации.
- 9.4. Клуб вправе запрашивать в официальном порядке информацию о клиентах в международных, федеральных и областных правоохранительных и иммиграционных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и действия могут вызвать негативное отношение других клиентов или подвергнуть их опасности.