

## Договор публичной оферты об оказании платных физкультурно – оздоровительных услуг

г. Тверь

«01» октября 2022 г.

Настоящий документ является официальным предложением – публичной офертой (далее также – договор) фитнес-клуба «My Fit» и содержит все существенные условия оказания Исполнителем фитнес-услуг.

Фитнес-клубы «My Fit» являются сетевыми фитнес-объектами, функционирующими по единым Правилам оказания услуг.

По настоящему договору Исполнитель действует от своего имени и представляет интересы ряда спортивно-оздоровительных комплексов. Данные об Исполнителе, месте нахождения, контактные данные Исполнителя указаны в п. 2.3. настоящего Договора.

Исполнитель заключает договор на нижеизложенных условиях с любым дееспособным физическим лицом, принявшим условия настоящей оферты.

Несовершеннолетние лица в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет самостоятельно заключают с Клубом договор при наличии письменного согласия своих законных представителей – родителей, усыновителей или попечителя.

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации в случае принятия изложенных ниже условий физическое лицо, производящее акцепт этой оферты, становится Заказчиком по настоящему договору.

С момента совершения акцепта Заказчик считается ознакомившимся, согласившимся с условиями публичной оферты и вступившим с Исполнителем в договорные отношения на соответствующих условиях.

Публичный договор, совершенный в указанном выше порядке, считается заключенным в простой письменной форме, не требует оформления на бумажном носителе и обладает полной юридической силой (акцепт оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в оферте).

Публичная оферта и любые дополнения /изменения публичной оферты, Правила посещения Клуба, Правила соблюдения техники безопасности в фитнес-клубе, согласие на обработку персональных данных являются официальными документами и публикуются на официальном сайте <https://www.myfit.su>.

В связи с вышеизложенным, внимательно прочитайте текст данной публичной оферты и, если Вы не согласны с каким-либо пунктом оферты, Исполнитель предлагает Вам отказаться от использования услуг.

### 1. Термины и определения

**Фитнес клуб** – спортивный комплекс, оказывающий физкультурно – оздоровительные, профилактические услуги, досугово – развлекательные мероприятия в зависимости от приобретенного вида услуг.

**Клиент** - физическое лицо, достигшее 18 лет, имеющее намерение приобрести право пользования услугами фитнес клуба для себя лично, в пользу третьих лиц (несовершеннолетние дети в возрасте до 14 лет) путем заключения договора и получения клубной карты, или физическое лицо, достигшее 14 лет, имеющее намерение приобрести право пользования услугами фитнес клуба для себя лично с согласия родителей, иных законных представителей.

**Гость** - физическое лицо, не являющееся Членом Клуба, посещающее Клуб по разовому визиту (или в определенный соглашением сторон период) в целях ознакомления с услугами фитнес клуба и пробного получения фитнес-услуг Клуба на условиях согласно действующему на момент заключения договора Прейскуранту. На период посещения территории Клуба Гостю выдается Клубная карта гостя, которая также является носителем информации о Госте, является идентификационным инструментом, при наличии и предъявлении которой осуществляется допуск в Клуб.

**Член клуба** – фактический потребитель услуг Клуба, в пользу которого заключен договор на оказание услуг в объеме определенного вида Клубного членства (Клубной карты).

**Членство клуба** – право посещения и пользования инфраструктурой фитнес клуба членом клуба, заключившим с фитнес клубом договор, в течение установленного договором срока и в порядке, предусмотренном правилами фитнес клуба.

**Правила фитнес клуба** – общие обязательные для соблюдения всеми посетителями фитнес клуба правила, установленные администрацией клуба, правила поведения на тренировочных территориях клуба, порядок пользования инфраструктурой клуба. Правила клуба является неотъемлемой частью настоящего 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 сведения члена клуба путем размещения х на официальном сайте клуба в сети Интернет и на информационном стенде клуба. Такое размещение является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в правилах клуба доведены до сведения члена клуба в согласованном порядке.

**Сайт** – информационный веб-ресурс, размещенный в сети Интернет по адресу: <https://www.myfit.su>

**Администрация клуба** – руководство клуба (директор и его заместители), а также администраторы, менеджеры клуба, осуществляющие управление работой фитнес клуба, контроль за соблюдением посетителями правил клуба, осуществляющие обеспечение пропускного режима на территории клуба, оформляющие договора, дополнительные соглашения на оказание услуг, не предусмотренных настоящим договором.

**Инфраструктура клуба** – оборудование и помещения клуба, предназначенные для оказания услуг.

**Клубная карта** – пластиковая карта, содержащая сведения о члене клуба, удостоверяющая его право на посещение клуба, а также сведения о количестве и времени посещения клуба. Клубная карта выдается в отделе продаж при предъявлении клиентом документа, удостоверяющего личность (паспорт). В целях обеспечения безопасности и исключения случаев несанкционированной передачи клубной карты производится фотографирование членов клуба.

**Активация клубной карты** – начало срока действия договора оказания фитнес-услуг. Срок действия договора (Клубной карты) указывается в приложении №1.

**Основные услуги** – услуги в области спорта, физической культуры и отдыха, предоставляемые члену клуба в зависимости от вида Клубной карты в виде возможности пользования помещениями клуба (раздевалкой, душевой, тренажёрным залом, групповыми залами, СПА-зоной, залом единоборств), в том числе с правом пользования имеющимся спортивным оборудованием (инвентарем, снарядами, снаряжением, экипировкой) в пределах помещений (территории) клуба.

**Платные услуги** – все иные услуги, не входящие в состав основных, оказываемые члену клуба по установленной администрацией фитнес клуба цене.

**Персональная тренировка** – индивидуальная тренировка с персональным инструктором (тренером) клуба. В персональную тренировку члена клуба входят: составление индивидуальной тренировочной программы, помощь и контроль со стороны инструктора (тренера) на всем протяжении тренировки. Стоимость персональной тренировки устанавливается администрацией фитнес клуба или инструктором (тренером).

**Форс – мажор** – обстоятельство непреодолимой силы, то есть чрезвычайные непредотвратимые, не зависящие от воли сторон, препятствующие исполнению сторонами обязательств по договору. К обстоятельствам непреодолимой силы относятся: стихийные бедствия, войны, вооруженные конфликты, массовые гражданские беспорядки, теракты, пожары, эпидемии, акты и действия органов государственной власти и местного самоуправления, в том числе связанные с приостановлением деятельности фитнес клуба на определенное (неопределенное) время, объявлением мобилизации, оседание почвы, аварии в здании, в котором находится клуб, аварии инженерных сетей, отключение инженерных коммуникаций, включая случаи аварийного или планового централизованного отключения по решению собственника сетей, ресурсоснабжающих организаций, отключения по проведению реконструкции, капитального или текущего ремонта в клубе, подводящих сетях, повлекшие невозможность эксплуатации клуба в нормальном режиме и т.д. при условии, что они непосредственно влияют на выполнение обязательств по настоящему договору.

## 2. Предмет договора

2.1. Предметом настоящего договора является предоставление члену клуба физкультурно – оздоровительных услуг (фитнес-услуги) в соответствии с условиями настоящего Договора, приложениями к настоящему договору, видом приобретенной клубной карты, текущим прайс-листом (прейскурантом) фитнес клуба и перечнем услуг, указанных в приложении №1.

2.2. Член клуба обязуется оплатить указанные услуги и соблюдать правила посещения фитнес клуба, размещенные на сайте фитнес – клуба <https://www.myfit.su> и в отделе продаж клуба.

2.3. Местом оказания услуг, в зависимости от выбранного вида клубной карты, является(ются) фитнес-клуб(клубы), расположенный(ные) по адресу:

- г.Тверь, ул. Паши Савельевой, дом 48, корпус 3,
- г.Тверь, ул. Королева, дом 3,
- г.Тверь, пер. Артиллерийский, дом 11,
- г.Тверь, бульвар Гусева, дом 14, корпус 3.

2.4. Подтверждением членства в фитнес-клубе является клубная карта.

## 3. Акцепт

3.1. Настоящий Договор считается заключенным и вступает в силу с момента акцепта Заказчиком публичной оферты.

3.2. Совершая акцепт оферты Заказчик понимает содержание и условия договора, полностью и безусловно принимает все условия публичной оферты без каких-либо изъятий и/или ограничений.

3.3. Заказчик совершает акцепт оферты, действуя добровольно и без какого-либо принуждения.

- 3.4. Акцепт оферты осуществляется Заказчиком путем совершения совокупности следующих действий:
- предварительное ознакомление с условиями оказания услуг Исполнителем,
  - выбор вида Клубной карты или иного вида услуг Исполнителя,
  - предоставление достоверных персональных данных и согласия на их обработку путем согласия по форме, установленной приложением № 2 к договору и заполнения приложения № 1 к договору. При этом стороны исходят из того, что приложение №1 к договору является заявлением клиента о присоединении к публичной оферте,
  - оплата Заказчиком стоимости услуг Исполнителя в размере и на условиях, указанных в приложении №1.
- 3.5. Исполнитель приступает к выполнению своих обязательств по данной оферте с момента полного и безоговорочного акцепта. Акцепт не считается совершенным должным образом при невыполнении Заказчиком всей совокупности действий, указанных в п. 3.4. настоящего договора, и не порождает для Исполнителя обязательств по оказанию услуг Заказчику. Ответ Заказчика о согласии заключить договор на иных условиях, чем изложено в Оферте, не является акцептом оферты.
- 3.6. Совершая акцепт оферты Заказчик подтверждает, что он ознакомлен с условиями договора, всеми приложениями к договору: согласие на обработку персональных данных, Правилами посещения Клуба, Правилами соблюдения техники безопасности в фитнес-клубе, согласен с их содержанием и условиями оказания услуг.

#### **4. Заявление о присоединении к публичной оферте Заказчику (приложение №1). Стоимость услуг и порядок расчетов**

- 4.1. Для оформления приложения № 1 – акцепта Заказчику необходимо:
- 4.1.1. Прибыть в Клуб, предусмотренный договором, при себе иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт), путем предоставления достоверных сведений заполнить все разделы приложения № 1 в соответствии с утвержденной формой, собственноручно подписать его.
- 4.2. Заказчик обязуется отразить в приложении №1 достоверную, полную и точную информацию.
- 4.3. Приложение № 1 оформляется в одном экземпляре, оригинал которого находится у Исполнителя. Заказчик вправе в любое время запросить заверенную Исполнителем копию заполненного Заказчиком приложения № 1.
- 4.3. Фитнес клуб вправе потребовать у клиента врачебного осмотра (предоставление справки) при наличии явных признаков, указывающих на то, что состояние здоровья клиента может представлять угрозу для членов клуба либо персонала фитнес-клуба, а в случае подтверждения этих признаков – отказать в заключении договора на оказание фитнес услуг.
- 4.4. Клубная карта выдается клиенту незамедлительно после составления и подписания Клиентом приложения № 1 к договору.
- 4.5. Членом клуба клиент становится с момента получения клубной карты.
- 4.6. Фитнес клуб приступает к выполнению своих обязательств по данному Договору со дня выдачи гостю и члену клуба клубной карты.
- 4.7. Стоимость комплекса основных услуг определяется приложением № 1 к договору публичной оферты на оказание услуг фитнес клуба.
- 4.8. Оплата основных услуг по настоящему договору производится членом клуба или уполномоченным им лицом одновременно или в рассрочку.
- 4.9. Все расчеты по настоящему договору осуществляются в наличной или безналичной форме в рублях при условии 100 % предоплаты, путем внесения средств в кассу фитнес-клуба или на расчетный счет фитнес клуба. Приобретение клубной карты в рассрочку оформляется с предоставлением члену клуба графика платежей в приложении № 1, согласованного сторонами.
- 4.10. Клубные карты, приобретенные членами клуба по акции, могут быть ими переуступлены и (или) переоформлены на другое лицо однократно за весь период обслуживания за плату в размере 1 000 (одна тысяча) рублей.
- 4.11. В фитнес-клубе предоставляется возможность индивидуальной работы члена клуба с инструктором (тренером) за дополнительную плату, по предварительной договорённости с инструктором (тренером).

#### **5. Права и обязанности фитнес клуба**

##### *5.1. Фитнес клуб обязан:*

- 5.1.1. Оказать физкультурно-оздоровительные услуги, указанные в п. 2.1. настоящего договора.
- 5.1.2. Предоставить члену клуба индивидуальную клубную карту. В случае утери, кражи клубной карты, а также смены фамилии, имени членом клуба новая клубная карта выдается за дополнительную плату в размере 500 руб.
- 5.1.3. Сохранять конфиденциальность информации члена клуба, полученной от него при регистрации, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

5.1.4. Своевременно информировать члена клуба об изменениях в структуре услуг, оказываемых по настоящему договору, и условиях их оказания.

5.1.5. Предоставлять члену клуба оборудованные в раздевалке шкафы для хранения личных вещей на время пребывания в фитнес-клубе в количестве не более одного на каждое посещение.

## *5.2. Фитнес клуб вправе:*

5.2.1. Изменять режим работы фитнес-клуба в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в них различных мероприятий.

5.2.2. Отказать гостю или члену клуба в предоставлении услуг:

- в случае не предоставления им необходимых сведений и/или не соблюдения правил, обязательных требований и предписаний фитнес клуба,

- в случае отсутствия у члена клуба при себе клубной карты,

- в случае несоблюдения графика платежей при рассрочке оплаты в порядке, установленном в приложении №1. При возобновлении платежей срок отказа в предоставлении услуг не увеличивает срок окончания предоставления услуг по клубной карте (срок действия клубной карты).

5.2.3. Фитнес клуб вправе отказать гостю или члену клуба в посещении фитнес-клуба при наличии явных признаков того, что член клуба находится в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, либо пытается пронести на тренировочные территории любые виды оружия, взрывчатые либо ядовитые вещества, иные запрещенные предметы, а равно в случае нарушения членом клуба общих правил фитнес-клуба.

5.2.4. В случае наступления обстоятельств, указанных в пункте 5.2.3. настоящего договора, администрация фитнес клуба вправе применить дополнительные меры к указанным лицам, допустившим нарушения, потребовать от гостя или члена клуба прекращения действий, нарушающих правила посещения фитнес-клуба, покинуть фитнес-клуб, а в случае игнорирования замечаний работников фитнес-клуба принять решение о выводе гостя или члена клуба за пределы фитнес-клуба, с последующим возможным расторжением договора с членом клуба по усмотрению администрации фитнес клуба.

5.2.5. Оказывать услуги, предусмотренные настоящим договором, в иных помещениях фитнес клуба.

5.2.6. Полностью или частично приостановить оказание услуг по договору при возникновении необходимости проведения технических или санитарно-гигиенических мероприятий.

5.2.7. Фитнес клуб вправе потребовать у гостя или члена клуба врачебного осмотра (предоставление справки) при наличии явных признаков, указывающих на то, что состояние здоровья гостя или члена клуба может представлять угрозу для иных гостей или членов клуба либо персонала фитнес-клуба, а в случае подтверждения этих признаков – отстранить гостя или члена клуба от посещения фитнес-клуба и (или) расторгнуть договор с членом клуба в одностороннем порядке.

5.2.8. Фитнес клуб имеет иные права, предусмотренные правилами фитнес-клуба, а также законодательством РФ.

## **6. Права и обязанности гостя и члена клуба**

### *6.1. Гость и Член клуба обязан:*

6.1.1. Пройти соответствующую процедуру регистрации в фитнес-клубе: предоставить паспорт, контактную информацию, ознакомиться с правилами фитнес-клуба, настоящим договором, размещенном на сайте фитнес – клуба <https://www.myfit.su>, дать согласие на обработку персональных данных согласно приложения №2 к договору.

6.1.2. При посещении фитнес-клуба предъявлять клубную карту.

6.1.3. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям (гостям и членам клуба), обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

6.1.4. При посещении фитнес-клуба соблюдать требования настоящего договора, правила посещения фитнес клуба. Соблюдать требования безопасности занятий и использования оборудования. После занятий возвращать инвентарь в места его хранения.

6.1.5. Нести ответственность за состояние своего здоровья и несовершеннолетних членов его семьи, посещающих фитнес клуб вместе с ним, в том числе в период нахождения в фитнес клубе.

6.1.6. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и здоровье несовершеннолетних членов семьи и не ставить под угрозу здоровье окружающих. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения фитнес-клуба. При наступлении беременности член клуба обязан предоставить справку из женской консультации о разрешении врача акушера-гинеколога пользоваться физкультурно-оздоровительными услугами, посещать СПА-процедуры, массаж.

6.1.7. В случае причинения вреда здоровью гостя или члена клуба, или несовершеннолетним членам их семьи вследствие неисполнения правил посещения клуба, настоящего договора и правил по соблюдению техники безопасности в фитнес клубе гость и член клуба не вправе требовать компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью, с фитнес клуба.

6.1.8. В полном соответствии выполнять рекомендации инструктора (тренера) фитнес-клуба по объемам нагрузки и правилам пользования оборудованием при занятиях в тренажёрном зале.

6.1.9. Во избежание травм, член клуба обязан не пользоваться неисправными тренажёрами и другими неработоспособным оборудованием фитнес-клуба, а при их обнаружении незамедлительно сообщать администратору фитнес – клуба.

6.1.10. В помещениях фитнес-клуба использовать сменную обувь.

6.1.11. Переодеться в спортивную одежду при посещении занятий, при этом верхняя часть тела при посещении общедоступных помещений и территорий фитнес клуба должна быть закрыта.

6.1.12. Уходя из фитнес-клуба сдать электронный ключ от шкафа в раздевалке, а также любое имущество фитнес клуба, арендованное гостем или членом клуба на время посещения фитнес-клуба. В случае, если гостем или членом клуба не сдан администратору фитнес клуба электронный ключ и (или) арендованное имущество, гость или член клуба уплачивают штраф в размере 1000 (одна тысяча) рублей.

6.1.13. В случае утраты электронного ключа или арендованного имущества фитнес клуба гость и член клуба обязуется возместить стоимость указанного имущества в размере, определённом администрацией фитнес клуба.

6.1.14. Гость или член клуба не вправе без письменного разрешения фитнес - клуба в фитнес-клубе или на иной территории фитнес - клуба заниматься предпринимательской и иной деятельностью, не связанной с получением основных или дополнительных услуг.

6.1.15. Гости и члены клуба на территории фитнес клуба могут пользоваться услугами только инструкторов (тренеров) фитнес клуба. Проведение гостем или членом клуба персональных тренировок не разрешается. В случае установления факта проведения на территории фитнес клуба персональных тренировок гостем или членом клуба фитнес клуб имеет право в одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор без какой – либо компенсации с лицом, проводившим тренировку, и тем, кого он тренирует.

6.1.16. Во время нахождения в фитнес-клубе не оставлять дорогостоящие предметы: украшения, драгоценности, ключи, часы, телефоны, компьютеры и иные значимые, памятные, ценные предметы. Фитнес-клуб не несет ответственности за хищение и утерю гостем и членом клуба вещей и предметов в местах общего пользования, в шкафчиках фитнес клуба.

## *6.2. Гость и Член клуба вправе:*

6.2.1. Получать качественные услуги в соответствии с условиями настоящего договора.

6.2.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес-клуба и оказываемых им услугах.

## **7. Срок действия, изменение и расторжение договора**

7.1. Настоящий договор считается заключенным и вступает в силу с момента подписания Сторонами приложения №1.

7.2. Окончание срока действия настоящего договора тождественно дате окончания срока действия приобретенной членом клуба клубной карте. Окончание срока договора влечет прекращение обязательств Сторон по настоящему договору. Обязательства, связанные с оплатой услуг фитнес клуба, возмещением ущерба и т. п., не исполненные членом клуба на момент окончания срока действия договора, прекращаются в момент исполнения указанных обязательств.

7.3. Фитнес клуб вправе отказаться от исполнения настоящего договора полностью и расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке в случае:

Не исполнения членом клуба обязанностей по оплате за услуги в сроки и размере, указанные в приложении №1 настоящего договора.

неоднократного нарушения членом клуба правил фитнес-клуба.

однократного грубого нарушения членом клуба согласно правил посещения фитнес клуба.

выявление у члена клуба документально подтвержденных медицинских противопоказаний, создающих угрозу его жизни, а также жизни или здоровью иных членов клуба либо персонала и администрации фитнес – клуба.

иным основаниям, предусмотренным пунктом 5.2.4. настоящего договора.

7.4. Стороны договорились о том, что отсылка фитнес клубом заказного письма члену клуба по адресу, указанному в приложении № 1 к договору, будет считаться сторонами договора надлежащим уведомлением об отказе фитнес клуба от исполнения договора.

7.5. В случае уведомления члена клуба об отказе от исполнения настоящего договора клубная карта аннулируется. Доступ в фитнес – клуб для члена клуба закрывается.

7.6. Член клуба по письменному заявлению может временно приостановить членство в фитнес-клубе («заморозка»), если иное не предусмотрено условиями договора. Заявление должно быть подано не позднее, чем за день до заявляемого срока приостановки на рецепцию фитнес-клуба или в отдел продаж фитнес-клуба. Минимальный срок приостановки членства – 5 календарных дней. В течение указанного срока приостановки фитнес-клуб не оказывает члену клуба услуги, в том числе дополнительные. В течение срока действия приостановки член клуба не может посещать фитнес-клуб. На срок «заморозки» продлевает срок окончания клубной карты на период, в течение которого действие клубной карты приостановлено.

7.7. В случае, если член клуба не уведомил администрацию фитнес клуба о приостановке срока действия настоящего договора (заморозка) в установленном порядке и не посещает фитнес-клуб, то услуги за период, в который член клуба не посещал фитнес-клуб, считаются выполненными в полном объеме и надлежащего качества без возврата стоимости оказанных услуг.

7.8. Приостановка срока действия настоящего договора (заморозка) прошедшей датой (задним числом) запрещается.

## **8. Ответственность сторон**

8.1. Администрация фитнес клуба не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью члену клуба и несовершеннолетним членам его семьи в случае ненадлежащего исполнения им обязательств по настоящему Договору, нарушения требований инструкторов (тренеров) фитнес-клуба и правил посещения фитнес-клуба.

8.2. Член клуба полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья его несовершеннолетних детей, посещающих фитнес-клуб вместе с ним. Фитнес клуб не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья члена клуба и членов его семьи, и травмы, полученные в результате любых самостоятельных занятий, в том числе самостоятельных практик в залах клуба.

8.3. Фитнес клуб не несет ответственности за похищенные, утерянные или оставленные без присмотра вещи гостя и члена клуба.

8.4. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства, фитнес клуб ответственности не несет.

8.5. Член клуба несет материальную ответственность за порчу оборудования и имущества фитнес-клуба. В случае причинения ущерба гостем, членом клуба, последние обязаны возместить фитнес-клубу стоимость поврежденного и/или утраченного имущества. В случае причинения ущерба фитнес-клубу составляется Акт, который подписывается уполномоченными представителями сторон. В случае отказа от подписания Акта, фитнес-клуб подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе гостя или члена клуба в подписании Акта о нанесенном ущербе имуществу фитнес-клуба. На основании вышеупомянутого акта администрация фитнес клуба имеет право подать в суд для взыскания причитающейся платы или зачетной стоимости услуг в счет погашения причиненного ущерба (по выбору администрации фитнес клуба).

8.6. Фитнес-клуб не несёт ответственности, если членом клуба не были соблюдены правила техники безопасности и использования оборудования. Каждый член клуба выполняет физические упражнения, играет в спортивные игры и пользуется услугами фитнес-клуба, учитывая свое состояние здоровья и физическую подготовку.

8.7. Фитнес клуб не несет ответственность за любые технические неудобства, связанные с проведением официальными властями и собственником помещения любых профилактических, ремонтно – строительных работ и прочих мероприятий.

8.8. Фитнес Клуб не несет ответственности за несовершеннолетних членов клуба или гостей клуба в возрасте до 18 лет, оставленных без присмотра совершеннолетних посетителей. Фитнес клуб не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм несовершеннолетнего лица, если несовершеннолетнее лицо оставалось без наблюдения взрослого в нарушение настоящего договора или им были нарушены правила посещения фитнес клуба и (или) правила соблюдения техники безопасности в период нахождения в фитнес клубе.

## **9. Обстоятельства непреодолимой силы**

9.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить. К обстоятельствам непреодолимой силы, в том числе, относятся и те, которые указаны в разделе 1 договора («форс мажор»).

## **10. Заключительные положения**

10.1. К настоящему договору применяется законодательство Российской Федерации.

10.2. Член клуба отвечает за достоверность указанных в приложении №1 данных и в случае их изменения должен незамедлительно информировать администрацию фитнес клуба.

10.3. Все споры или разногласия, возникающие между сторонами по настоящему Договору или в связи с ним, разрешаются путем переговоров. В случае невозможности разрешения возникших споров и разногласий путем переговоров, споры решаются в судебном порядке по месту нахождения фитнес-клуба.

10.4. Член клуба ознакомлен с правилами фитнес-клуба, действующими на момент подписания настоящего договора, и согласен их соблюдать.

10.5. В фитнес-клубе ведётся видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности членов клуба и сохранности их имущества.

10.6. Отношения, не урегулированные настоящим Договором, дополнительно регулируются правилами посещения фитнес-клуба, а также действующим законодательством РФ.

## 11. Приложения к договору

1. Приложение № 1 к договору публичной оферты на оказание услуг фитнес клуба,
2. Приложение № 2 - Согласие на обработку персональных данных,
3. Приложение №3 – Правила посещения фитнес клуба,
4. Приложение № 4 – Правила соблюдения техники безопасности в фитнес-клубе.

Исполнитель:

Наименование	ООО «ФитнесТверь»
ИНН/КПП	6950046396/695001001
ОГРН	1166952051914
Юридический адрес:	170039, г.Тверь, ул. Паши Савельевой, дом 48, корпус 3
Адрес для переписки:	170039, г.Тверь, ул. Паши Савельевой, дом 48, корпус 3
р/счет	40702810000060003394
БИК	042809953
К/с	30101810928090000953
Кредитное учреждение	АО «Банк «Торжок», г.Торжок

## Приложение № 1

к договору публичной оферты об оказании платных физкультурно–оздоровительных услуг

Заявление – акцепт \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

**Фамилия:** \_\_\_\_\_

**Имя:** \_\_\_\_\_

**Отчество:** \_\_\_\_\_

Дата и место рождения: \_\_\_\_\_

Адрес регистрации: \_\_\_\_\_

Адрес фактического проживания: \_\_\_\_\_

Паспортные данные: \_\_\_\_\_

Телефон для связи: \_\_\_\_\_

Настоящим заявляю исполнителю ООО «ФИТНЕС ТВЕРЬ» (ОГРН 1166952051914, ИНН 6950046396, г. Тверь, ул. Паши Савельевой, дом 48, корпус 3) о своем полном и безусловном присоединении к условиям публичной оферты, выражаю согласие с изложенными в ней условиями, правами и обязанностями сторон, обязуюсь их соблюдать, включая приложения № 2, № 3 и № 4 к оферте.

Вид клубной карты
Название карты

*Особенности типов карт:* услуги оказываются фитнес клубом члену клуба в период, согласно приобретенной членом клуба клубной карты, которой определено время посещения фитнес-клуба. В случае приобретения карты «Дневная» член клуба не позднее 17 ч. 00 мин. должен покинуть помещение фитнес – клуба. В случае, если член клуба покинул фитнес клуб позднее указанного времени, член клуба уплачивает фитнес клубу штраф в размере стоимости разового посещения клуба. В случае приобретения карты «Стандарт» член клуба должен покинуть помещение фитнес – клуба не позднее официального времени закрытия клуба, указанного на сайте клуба.

Стоимость клубной карты:	Данные о рассрочке ( график):
_____ руб.	

*Особенности оплаты услуг:* в случае досрочного расторжения договора по инициативе члена клуба возврат денежных средств производится в течение 20 рабочих дней. Перерасчет использованного времени производится в днях. Возврату подлежит сумма за неиспользованное время. Не подлежит возврату 40% от стоимости карты.

Я подтверждаю, что не имею медицинские противопоказания для посещения клуба и получения услуг Клуба, перечисленных в договоре и приложении № 1 к договору.

Я предупрежден о необходимости сообщить Исполнителю всю информацию, связанную с моим здоровьем.

Информация, связанная со здоровьем потребителя услуг:

В случае не предоставления членом клуба сведений о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи, в том числе о наличии острого или хронического заболевания, или предоставления недостоверных сведений, допуск к занятиям в клубе осуществляется в обычном порядке.

При причинении ущерба жизни или здоровью члена клуба, членам его семьи и (или) иным лицам, посещающим клуб, ответственность за действия члена клуба, не предоставившего сведения или предоставившего недостоверные сведения о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи, администрация клуба не несет.

В случае наличия ограничений по здоровью посещение клуба и проведение тренировок возможно исключительно путем привлечения персонального тренера.



При наличии ограничений по здоровью и причинении ущерба жизни или здоровью члена клуба, членам его семьи и (или) иным лицам, посещающим клуб, ответственность за действия члена клуба, осуществлявшего тренировку (занятие) без привлечения персонального тренера, администрация клуба не несет.

С Правилами посещения Клуба, Правилами соблюдения техники безопасности в фитнес-клубе, формой согласия на обработку персональных данных согласен.

Настоящим подтверждаю, что все указанные в настоящем приложении №1 к договору данные достоверны, положения ст. 431.2 ГК РФ мне известны и понятны.

<b>ФИО:</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>
Дата подписания приложения № 1	<b>01.10.2022</b>
Дата ознакомления с Правилами посещения клуба	<b>01.10.2022</b>
Дата ознакомления с правилами соблюдения техники безопасности	<b>01.10.2022</b>
Дата ознакомления с правилами пожарной безопасности	<b>01.10.2022</b>
Подпись:	

« 01 » октября 2022г.

## Приложение № 1

к договору публичной оферты об оказании платных физкультурно – оздоровительных услуг

Заявление – акцепт \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

**Фамилия:** \_\_\_\_\_

**Имя:** \_\_\_\_\_

**Отчество:** \_\_\_\_\_

Дата и место рождения: \_\_\_\_\_

Адрес регистрации: \_\_\_\_\_

Адрес фактического проживания: \_\_\_\_\_

Паспортные данные: \_\_\_\_\_

Телефон для связи: \_\_\_\_\_

действуя от имени несовершеннолетнего ребенка, не достигшего возраста 14 лет:

Фамилия: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_

Отчество: \_\_\_\_\_

Дата и место рождения: \_\_\_\_\_

Адрес регистрации: \_\_\_\_\_

Адрес фактического проживания: \_\_\_\_\_

Свидетельство о рождении: \_\_\_\_\_

Настоящим заявляю исполнителю ООО «ФИТНЕС ТВЕРЬ» (ОГРН 1166952051914, ИНН 6950046396, г. Тверь, ул. Паши Савельевой, дом 48, корпус 3) о своем полном и безусловном присоединении к условиям публичной оферты, выражаю согласие с изложенными в ней условиями, правами и обязанностями сторон, обязуюсь их соблюдать, включая приложения № 2, № 3 и № 4 к оферте.

Вид клубной карты
-------------------

Название карты
----------------

*Особенности типов карт:* услуги оказываются фитнес клубом члену клуба в период, согласно приобретенной членом клуба клубной карты, которой определено время посещения фитнес-клуба. В случае приобретения карты «Дневная» член клуба не позднее 17 ч. 00 мин. должен покинуть помещение фитнес – клуба. В случае, если член клуба покинул фитнес клуб позднее указанного времени, член клуба уплачивает фитнес клубу штраф в размере стоимости разового посещения клуба. В случае приобретения карты «Стандарт» член клуба должен покинуть помещение фитнес – клуба не позднее официального времени закрытия клуба, указанного на сайте клуба.

Стоимость клубной карты:	Данные о рассрочке (график):
--------------------------	------------------------------

_____ руб.	
------------	--

*Особенности оплаты услуг:* в случае досрочного расторжения договора по инициативе члена клуба возврат денежных средств производится в течение 20 рабочих дней. Перерасчет использованного времени производится в днях. Возврату подлежит сумма за неиспользованное время. Не подлежит возврату 40 % от стоимости карты.

Я как законный представитель несовершеннолетнего подтверждаю, что ребенок не имеет медицинских противопоказаний для посещения клуба и получения услуг Клуба, перечисленных в договоре и настоящем приложении № 1 к договору.

Я предупрежден о необходимости сообщить Исполнителю всю информацию, связанную с здоровьем несовершеннолетнего.

Информация, связанная со здоровьем потребителя услуг:
---

--

В случае не предоставления членом клуба сведений о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи, в том числе о наличии острого или хронического заболевания, или предоставления недостоверных сведений, допуск к занятиям в клубе осуществляется в обычном порядке.

При причинении ущерба жизни или здоровью члена клуба, членам его семьи и (или) иным лицам, посещающим клуб, ответственность за действия члена клуба, не предоставившего сведения или предоставившего недостоверные сведения о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи, администрация клуба не несет.

В случае наличия ограничений по здоровью посещение клуба и проведение тренировок возможно исключительно путем привлечения персонального тренера.

При наличии ограничений по здоровью и причинении ущерба жизни или здоровью члена клуба, членам его семьи и (или) иным лицам, посещающим клуб, ответственность за действия члена клуба, осуществлявшего тренировку (занятие) без привлечения персонального тренера, администрация клуба не несет.

Дети в возрасте до 17 лет имеют право находиться в клубе исключительно вместе с законным представителем.

Лицо, сопровождающее ребенка в клубе, несет ответственность за его жизнь и здоровье, а также обязано контролировать соблюдение ребенком правил посещения клуба, правил техники безопасности.

За детей, находящихся на территории фитнес клуба без присмотра законных представителей Исполнитель ответственности не несёт.

В случае отсутствия законного представителя несовершеннолетнего ребенка на территории Клуба, физкультурно-оздоровительная деятельность ребенка допускается только в присутствии инструктора(тренера) ребенка.

Ребенок должен покинуть Клуб после окончания тренировки. Законные представители должны своевременно привести ребенка на тренировку, а также вовремя забрать по окончании тренировки.

Законные представители принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их детьми Правил посещения клуба, правил техники безопасности.

С Правилами посещения Клуба, Правилами соблюдения техники безопасности в фитнес-клубе, формой согласия на обработку персональных данных согласен.

Настоящим подтверждаю, что все указанные в настоящем приложении № 1 к договору данные достоверны, положения ст. 431.2 ГК РФ мне известны и понятны.

<b>ФИО:</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>
Дата подписания приложения № 1	<b>01.10.2022</b>
Дата ознакомления с Правилами посещения клуба	<b>01.10.2022</b>
Дата ознакомления с правилами соблюдения техники безопасности	<b>01.10.2022</b>
Дата ознакомления с правилами пожарной безопасности	<b>01.10.2022</b>
Подпись:	

« 01 » ОКТЯБРЯ 2022г.

## Приложение № 1

к договору публичной оферты об оказании платных физкультурно – оздоровительных услуг

Заявление – акцепт № \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

**Фамилия:** \_\_\_\_\_

**Имя:** \_\_\_\_\_

**Отчество:** \_\_\_\_\_

Дата и место рождения: \_\_\_\_\_

Адрес регистрации: \_\_\_\_\_

Адрес фактического проживания: \_\_\_\_\_

Паспортные данные: \_\_\_\_\_

Телефон для связи: \_\_\_\_\_

действуя от своего имени

Настоящим заявляю исполнителю ООО «ФИТНЕС ТВЕРЬ» (ОГРН 1166952051914, ИНН 6950046396, г. Тверь, ул. Паши Савельевой, дом 48 , корпус 3) о своем полном и безусловном присоединении к условиям публичной оферты, выражаю согласие с изложенными в ней условиями, правами и обязанностями сторон, обязуюсь их соблюдать, включая приложения № 2, № 3 и № 4 к оферте.

Вид клубной карты
-------------------

Название карты
----------------

*Особенности типов карт:* услуги оказываются фитнес клубом члену клуба в период, согласно приобретенной членом клуба клубной карты, которой определено время посещения фитнес-клуба. В случае приобретения карты «Дневная» член клуба не позднее 17 ч. 00 мин. должен покинуть помещение фитнес – клуба. В случае, если член клуба покинул фитнес клуб позднее указанного времени, член клуба уплачивает фитнес клубу штраф в размере стоимости разового посещения клуба. В случае приобретения карты «Стандарт» член клуба должен покинуть помещение фитнес – клуба не позднее официального времени закрытия клуба, указанного на сайте клуба.

Стоимость клубной карты:	Данные о рассрочке (график):
--------------------------	------------------------------

_____ руб.	
------------	--

*Особенности оплаты услуг:* в случае досрочного расторжения договора по инициативе члена клуба возврат денежных средств производится в течение 20 рабочих дней. Перерасчет использованного времени производится в днях. Возврату подлежит сумма за неиспользованное время. Не подлежит возврату 40 % от стоимости карты.

Я подтверждаю, что не имею медицинских противопоказаний для посещения клуба и получения услуг Клуба, перечисленных в договоре и настоящем приложении № 1 к договору.

Я предупрежден о необходимости сообщить Исполнителю всю информацию, связанную со своим здоровьем.

Информация, связанная со здоровьем потребителя услуг:
---

В случае не предоставления членом клуба сведений о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи, в том числе о наличии острого или хронического заболевания, или предоставления недостоверных сведений, допуск к занятиям в клубе осуществляется в обычном порядке.

При причинении ущерба жизни или здоровью члена клуба, членам его семьи и (или) иным лицам, посещающим клуб, ответственность за действия члена клуба, не предоставившего сведения или предоставившего недостоверные сведения о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи, администрация клуба не несет.

В случае наличия ограничений по здоровью посещение клуба и проведение тренировок возможно исключительно путем привлечения персонального тренера.

При наличии ограничений по здоровью и причинении ущерба жизни или здоровью члена клуба, членам его семьи и (или) иным лицам, посещающим клуб, ответственность за действия члена клуба, осуществлявшего тренировку (занятие) без привлечения персонального тренера, администрация клуба не несет.

Дети в возрасте до 17 лет имеют право находиться в клубе исключительно вместе с законным представителем.

Лицо, сопровождающее ребенка в клубе, несет ответственность за его жизнь и здоровье, а также обязано контролировать соблюдение ребенком правил посещения клуба, правил техники безопасности.

За детей, находящихся на территории фитнес клуба без присмотра законных представителей Исполнитель ответственности не несёт.

В случае отсутствия законного представителя несовершеннолетнего ребенка на территории Клуба, физкультурно-оздоровительная деятельность ребенка допускается только в присутствии инструктора(тренера) ребенка.

Ребенок должен покинуть Клуб после окончания тренировки. Законные представители должны своевременно привести ребенка на тренировку, а также вовремя забрать по окончании тренировки.

Законные представители принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их детьми Правил посещения клуба, правил техники безопасности.

С Правилами посещения Клуба, Правилами соблюдения техники безопасности в фитнес-клубе, формой согласия на обработку персональных данных согласен.

Настоящим подтверждаю, что все указанные в настоящем приложении № 1 к договору данные достоверны, положения ст. 431.2 ГК РФ мне известны и понятны.

ФИО:	Фамилия Имя Отчество
Дата подписания приложения № 1	01.10.2022
Дата ознакомления с Правилами посещения клуба	01.10.2022
Дата ознакомления с правилами соблюдения техники безопасности	01.10.2022
Дата ознакомления с правилами пожарной безопасности	01.10.2022
Подпись:	

*Согласие на заключение договора несовершеннолетним:*

Настоящим подтверждаю свое согласие на заключение моим ребенком \_\_\_\_\_ договора на условиях публичной оферты, приложений № 1, № 2, № 3 и № 4 к договору.

Паспорт представителя: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Подпись родителя/ законного представителя: \_\_\_\_\_

« 01 » \_ октября 2022г.

**СОГЛАСИЕ  
на обработку персональных данных**

Я, \_\_\_\_\_, в соответствии с п. 4 ст. 9  
Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных", зарегистрирован \_\_ по  
адресу: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

паспорт серия \_\_\_\_ № \_\_\_\_\_, выдан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

(указать кем выдан)

в целях обработки персональных данных при заключении договора оказания физкультурно – оздоровительных услуг  
(фитнес услуг) в фитнес клубе «Му fit» **меня лично и несовершеннолетних членов моей семьи:**

\_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_

**ДАЮ СОГЛАСИЕ**

ООО «Фитнес Тверь», расположенному по адресу: г. Тверь,

\_\_\_\_\_

на обработку моих персональных данных, а именно ФИО, места регистрации, места жительства, даты и года рождения,  
данных о документе, удостоверяющих личность, а также ФИО, места жительства, места регистрации, даты и года  
рождения несовершеннолетних членов моей семьи, то есть на совершение действий, предусмотренных ст. 3  
Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных".

Настоящее согласие действует со дня его подписания до дня отзыва в письменной форме.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

Субъект персональных данных:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

УВАЖАЕМЫЕ ЧЛЕНЫ КЛУБА!

ОЗНАКОМЬТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА, С НАШИМИ ПРАВИЛАМИ.

МЫ СОЗДАЛИ ИХ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ, ЧЛЕНЫ ВАШИХ СЕМЕЙ И ВАШИ ПАРТНЕРЫ  
ТРЕНИРОВАЛИСЬ И ПОЛЬЗОВАЛИСЬ УСЛУГАМИ ФИТНЕС КЛУБА С ПОЗИТИВОМ, А  
ПОСЕЩЕНИЕ ФИТНЕС-КЛУБА СОЗДАВАЛО ВАМ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ  
ФИТНЕС КЛУБА  
«MY FIT»**

Данные Правила обязательны для исполнения клиентом, гостем, членом клуба, несовершеннолетними членами их семьи, иными третьими лицами, находящимися на территории Клуба.

Правила не являются исчерпывающими, администрация клуба вправе их изменять и дополнять по своему усмотрению путем размещения новой редакции Правил на сайте клуба.

**Доступ в клуб**

В целях обеспечения безопасности гостей и членов клуба и администрации фитнес клуба допуск в клуб осуществляется путем идентификации личности с использованием клубной карты. Клубная карта является именной (персональной), может быть переуступлена или переоформлена на другое лицо за плату в соответствии с договором оказания фитнес услуг.

**Пожалуйста, не забывайте клубную карту!**

**В фитнес клубе функционирует гардероб. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе.**

**При входе в клуб необходимо надевать бахилы, независимо от погодных условий.**

В случае утраты/порчи клубной карты новая карта выдается за дополнительную плату.

На территории клуба, включая прилегающую территорию, запрещено:

- курить, употреблять спиртные напитки и/или наркотические вещества или находится в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения;
- приносить и/или хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые, взрывчатые вещества;
- приводить с собой животных;
- без разрешения администрации клуба проникать в служебные, технические помещения, помеченные табличкой «служебное помещение»;
- нарушать нормы этики и морали при коммуникации с членами клуба и членами их семей, персоналом клуба, провоцировать или участвовать в драке, совершать иные противоправные действия, в том числе выражаться нецензурной лексикой, нарушающие общественный порядок, угрожающие жизни и здоровью, имуществу, затрагивающие честь и достоинство любых лиц на территории клуба,
- заниматься предпринимательской деятельностью, оказывать консультационные услуги по системам тренировок и питанию, осуществлять продажу персональных тренировок, спортивного питания и спортивных медикаментов, осуществлять презентации, проводить опросы, распространять промо-материалы, расклеивать рекламные объявления и т.д., использовать клуб в политических и/или религиозных целях, организовывать собрания, митинги, обряды;
- вмешиваться в работу клуба, самостоятельно включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения, с использованием любых носителей. Администрация Клуба оставляет за собой исключительное право на выбор звукового и визуального сопровождения, транслируемого в клубе и порядок их трансляции;
- приносить и пользоваться собственными электробытовыми нагревательными приборами, приносить в залы и раздевалки пищу и напитки. Потребление пищи и напитков предусмотрено в специально отведенном для этого месте – баре;
- без разрешения администрации осуществлять фото-и видеосъемку.

В целях безопасности в залах и общих зонах клуба (за исключением душевых, раздевалок и туалетов) ведется видеонаблюдение.

Член клуба вправе воспользоваться парковкой у здания клуба.

**Членство в клубе и услуги, предоставляемые по нему**

Членство в клубе предоставляет право посещать клуб на условиях, оговоренных в настоящих Правилах, договоре на оказание фитнес услуг, а также видом приобретенной клубной карты, текущим прайс-листом (прейскурантом) фитнес клуба.

- В зависимости от вида приобретенного членства:
- карта «Дневная» даёт право посещения клуба с 7:00 до 17:00 в будние дни, с 8:00 до 17:00 по выходным и праздничным дням;
  - членство «Стандарт» позволяет посещать Клуб с 7:00 до 23:00 в будние дни, с 8:00 до 22:00 по выходным и праздничным дням.

В стоимость любой карты клуба входит вводный инструктаж в тренажерном зале.



Член клуба может доплатить и перейти на другой формат членства (в виде иной клубной карты), в дальнейшем член клуба может добирать платные услуги как дополнительные к основным.

Член клуба не вправе посещать не оплаченные им занятия и программы, а также посещать зоны клуба, выходящие за рамки приобретенного им вида клубной карты.

В случае нарушения указанного правила член клуба обязан оплатить занятие или программу по стоимости разового посещения.

Об утере/порче клубной карты сообщайте на рецепцию.

Подробную информацию о стоимости разных видов клубной карты и информацию о дополнительных услугах можно узнать у менеджеров отдела продаж.

Администрация фитнес клуба оставляет за собой право видоизменять перечень предоставляемых услуг.

Во избежание конфликтных ситуаций обращаем внимание на то, что все претензии, касающиеся оплаты спортивно-оздоровительных услуг клуба, принимаются со стороны членов клуба только при наличии подтверждающих оплату платежных документов.

Убедительно просим в течение периода оказания спортивно-оздоровительных услуг сохранять соответствующие платежные документы.

Действие членства может быть приостановлено (заморожено) по предварительному заявлению члена клуба.

Минимальная продолжительность приостановления (заморозки) действия клубной карты составляет 5 календарных дней.

### **Шкафчики и полотенца**

Член клуба имеет право пользования шкафчиком в раздевалке, электронный ключ от которого выдан на рецепции. Пожалуйста, не оставляйте ценные вещи (включая, но не ограничиваясь указанным, мобильные телефоны, драгоценности, часы, деньги, ключи и т.д.) в шкафчиках. Администрация клуба не несет ответственности за ценные вещи, оставленные в шкафчиках, а также за забытые/оставленные без присмотра вещи на территории клуба.

Перед тем, как покинуть клуб, член клуба должен освободить шкафчик от своих личных вещей. В случае обнаружения по окончании рабочего дня клуба занятых ячеек администрация клуба оставляет за собой право вскрыть шкафчик и освободить шкаф и переместить вещи в другое помещение или зону рецепции. Администрация клуба не несет ответственности за сохранность вещей, оставленных в шкафчиках после окончания работы клуба и не возмещает клиенту понесенные в связи с этим убытки.

Клуб не обеспечивает своих клиентов бесплатными полотенцами.

Мы настоятельно призываем всех членов клуба пользоваться полотенцем во время занятий, чтобы вытирать оборудование после выполнения занятий, по санитарным соображениям и в знак вежливости по отношению к другим членам клуба.

### **Часы работы клуба. Расписание.**

Часы работы клуба размещаются на сайте клуба и в официальной группе Вконтакте: [https://vk.com/myfit\\_tver](https://vk.com/myfit_tver).

Групповые тренировки проходят по расписанию. С действующим расписанием можно ознакомиться на сайте клуба, в официальной группе Вконтакте: [https://vk.com/myfit\\_tver](https://vk.com/myfit_tver), в мобильном приложении «My fit».

Пожалуйста, выбирайте занятие, соответствующее Вашему уровню подготовленности.

Во время занятий необходимо следовать указаниям инструктора по технике и последовательности выполнения упражнений. Не допускается использование собственной хореографии.

Персональная тренировка – индивидуальная тренировка с персональным инструктором (тренером). Оплата персональных тренировок происходят в обычном порядке, при этом необходима предварительная договоренность с инструктором (тренером). Продолжительность персональной тренировки обсуждается с инструктором (тренером) индивидуально. В случае опоздания на персональную тренировку продолжительность тренировки уменьшается на время опоздания.

### **Посещение тренировок**

Перед началом занятий, пожалуйста, снимите часы, украшения. Не используйте парфюмерные средства с сильным запахом, жевательную резинку. На занятия допускаются только члены клуба в одежде и сменной обуви, специально предназначенной для спорта и фитнеса. Инструктор (тренер) вправе не допустить на тренировку члена клуба в неподходящей обуви, одежде. Некоторые виды тренировок требуют специализированной формы одежды и экипировки. Будьте внимательны и аккуратно передвигайтесь в раздевалках, душевых, сауне, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

Член клуба обязан бережно относиться к имуществу и оборудованию клуба. Член клуба несет имущественную ответственность за порчу и повреждение спортивного инвентаря и другого имущества клуба. В случае причинения членом клуба ущерба имуществу клуба составляется акт, который подписывается сторонами. В случае отказа члена клуба от подписания акта администрация фитнес клуба подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе члена клуба подписать акт о нанесенном имуществу ущербе. Член клуба в течение 5 (пяти) календарных дней на основании акта обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме.

В период беременности посещение клуба возможно только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача. Инструктор (тренер) вправе не допустить члена клуба до участия в тренировке, не предусмотренной для участия в период беременности.

Администрация клуба не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью и/или имуществу члена клуба или несовершеннолетним членам его семьи, наступивший в результате:

- предоставления членом клуба недостоверных сведений о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи при заполнении приложения № 1 к договору оказания услуг или их не предоставлении в целом.
- острого или хронического заболевания члена клуба или членов его семьи;
- неосторожности члена клуба или несовершеннолетнего члена его семьи;
- нарушения членом клуба или несовершеннолетним членом его семьи правил техники безопасности, настоящих правил, личной гигиены при пользовании услугами клуба, несоблюдения рекомендаций инструктор (тренера), инструкций по безопасному использованию оборудования, размещенных на нем или на информационных табличках на территории клуба;
- действий третьих лиц;
- в иных случаях, предусмотренных действующим законодательством РФ.

*Особые условия:*

*В случае не предоставления членом клуба сведений о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи, в том числе о наличии острого или хронического заболевания, или предоставления недостоверных сведений, допуск к занятиям в клубе осуществляется в обычном порядке.*

*При причинении ущерба жизни или здоровью члена клуба, членам его семьи и (или) иным лицам, посещающим клуб, ответственность за действия члена клуба, не предоставившего сведения или предоставившего недостоверные сведения о состоянии своего здоровья или здоровья несовершеннолетних членов его семьи, администрация клуба не несет.*

*В случае наличия ограничений по здоровью посещение клуба и проведение тренировок возможно исключительно путем привлечения персонального тренера.*

*При наличии ограничений по здоровью и причинении ущерба жизни или здоровью члена клуба, членам его семьи и (или) иным лицам, посещающим клуб, ответственность за действия члена клуба, осуществлявшего тренировку (занятие) без привлечения персонального тренера, администрация клуба не несет.*

#### **Детское членство**

Занятия для детей и подростков могут проводиться в детской игровой комнате, в залах, предназначенных для групповых занятий, в бассейне, в тренажерном зале (с учетом ограничений по возрасту).

Дети младше 13 лет могут посещать фитнес клуб только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не младше 18 лет, которые также должны быть посетителями данного фитнес клуба. Имя и фамилию доверенного лица семьи необходимо указывать при оформлении членской карты. В случае замены доверенного лица семьи (для совместного с ребенком посещения фитнес клуба) необходимо заблаговременно письменно предупредить об этом администрацию и сообщить имя и фамилию нового доверенного лица.

Подростки от 13 лет могут посещать фитнес клуб самостоятельно (групповые занятия по расписанию и бассейн) при наличии письменного заявления от родителей, имеющих членскую карту.

Подросткам от 13 до 17 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей.

Детям от 10 до 13 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории.

Детям до 9 лет посещение тренажерного зала запрещено.

При наличии в фитнес-объекте детского бассейна в него допускаются дети от 3 до 7 лет. В детском бассейне дети должны находиться под присмотром инструктора. Родителям вход в воду может быть запрещен. Детям от 3 до 7 лет разрешается посещать бассейн для взрослых только при проведении индивидуального занятия.

Детям от 7 до 13 лет разрешается посещать бассейн для взрослых при проведении индивидуального занятия или специального группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей. Родителям запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.

Посещение джакузи, паровой бани, сауны детьми до 13 лет разрешается только в сопровождении родителей или лиц, их заменяющих на законном основании. Нахождение ребенка в возрасте до 13 лет в джакузи, бане, сауне без сопровождения родителей (родителя) или вышеуказанного лица является грубым нарушением правил посещения СПА-зоны. Администрация клуба не несет ответственности по факту причинения ущерба здоровью (жизни) ребенка в возрасте до 13 лет в случае отсутствия рядом с ним в СПА-зоне сопровождающего родителя, родителей, лиц, их заменяющих.

Для посещения бассейна детьми дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз с периодичностью не менее одного раза в три месяца.

Детскую игровую комнату посещают дети от 3 до 7 лет.

В соответствии с санитарными требованиями не разрешается приносить в детскую игровую комнату личные

игрушки из дома.

Дети, находясь на территории бассейна для взрослых, должны соблюдать следующие правила:

- не находиться на бортике без специальной обуви;
- не бегать по бортику;
- не прыгать с бортика в воду;
- не использовать джакузи для плавания и игр;
- не подавать ложные сигналы бедствия, кричать;
- не совершать действия, которые могут помешать окружающим.

Посещение джакузи несовершеннолетними в возрасте до 18 лет без шапочки запрещено.

Не рекомендуется посещение фитнес клуба детьми в случаях, когда у ребенка:

- насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
- имеются признаки диареи (тошнота, кишечная дискинезия);
- признаки инфекционного заболевания, сыпь;
- имеются повреждения кожных покровов и слизистых.

### **Посещение крыши**

1. По мягкой кровле не ходить
2. Не курить
3. Не посещать крышу в алкогольном и наркотическом опьянении
4. Заходить на крышу исключительно через оборудованный вход, ведь иным образом попадать на крышу и покидать её запрещено
5. Не пользоваться открытым огнём и электроприборами с подключением к электрическим сетям на крыше
6. Не создавать угрозы жизни и здоровью себе и окружающим, не причинять ущерба имуществу любой принадлежности
7. Соблюдать порядок на территории крыши, не мусорить, не захламлять своим имуществом, не создавать препятствий движению людей на крыше, не загромождать проходы и доступ к входу и выходу
8. Не сдвигать, не деформировать и не пытаться изменить своим воздействием любые конструкции, расположенные на крыше, в том числе декоративные элементы или ограждения
9. Не кидаться с крыши какими-либо предметами
10. Не облакачиваться, не перевешиваться, не перегибаться, не раскачиваться, не перелезать или иным образом не пытаться перенести вес своего тела или его части за пределы границ крыши и её огороженных частей
11. Понимать опасность своих действий и нести полную моральную и материальную ответственность за причинённый своими действиями ущерб (здоровью, имуществу, физическому и нравственному восприятию)
12. Понимать возможные негативные последствия нахождения на крыше для него и сопровождающих его лиц, в том числе головокружения, расстройства и иного ущерба здоровью, повреждения имущества
13. Посещение крыши детьми до 14 лет запрещено.

### **Заключение**

Обращаем внимание на то, что по общему правилу администрация фитнес клуба оставляет за собой право использовать полученные от членов клуба контактные данные для рассылки рекламной информации клуба либо поздравительных открыток.

Администрация фитнес клуба не несет ответственности за транспортные средства, оставленные на прилегающей к клубу территории.

Администрация клуба оставляет за собой право потребовать от лиц, нарушающих настоящие правила, воздержаться от нарушения, попросить удалиться из клуба и/или расторгнуть Договор с членом клуба за неоднократное или однократное грубое нарушение настоящих правил, а также отказать в заключении нового Договора.

Конкретные условия отказа в предоставлении услуг, расторжения договора в случае неоднократного или однократного грубого нарушения настоящих правил устанавливаются заключенным договором на оказание фитнес услуг.

Администрация фитнес клуба «My fit»

## П Р А В И Л А

### СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС КЛУБА «My Fit»

#### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Приступать к занятиям в фитнес-клубе (далее по тексту «Клуб») можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

Требования правил безопасности распространяются на все тренировочные, санитарные, административные и прочие зоны клуба. Выполнять их должны все посетители, в том числе при гостевых посещениях.

Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в клубе, указанных в данном документе, гости и члены клуба обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

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

Родители (родитель) несовершеннолетнего посетителя или его законный представитель не вправе оставлять несовершеннолетнего посетителя без присмотра (одного) в любых помещениях и на территориях Клуба согласно требований ГОСТ Р 57116-2016.

Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных гостя или члена клуба в том числе несовершеннолетних (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.).

Поэтому на тренировках в Клубе рекомендуется пользоваться услугами персонального инструктора (тренера). Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнение и исправляет ошибки.

Тренировки становятся намного продуктивней и, главное, безопаснее для Вашего здоровья. Если Вы не хотите воспользоваться услугами персонального инструктора (тренера), пользуйтесь при получении информации относительно всех аспектов тренировочного (физкультурного) процесса только проверенными источниками. Советы окружающих не всегда могут быть полезны лично для Вас, а низкий уровень теоретической и практической подготовленности «случайного советчика» либо поверхностное (некомпетентное) отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.

#### **ОБЩИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ КЛУБА**

В посещении Клуба может быть отказано посетителю, чье поведение противоречит принятым в обществе правилам морали и может повлечь за собой угрозу общественному порядку.

Фитнес клуб вправе отказать члену клуба в посещении фитнес-клуба при наличии явных признаков того, что член клуба находится в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, либо пытается пронести на тренировочные территории любые виды оружия, взрывчатые либо ядовитые вещества, иные запрещенные предметы, а равно в случае нарушения членом клуба общих правил фитнес-клуба.

В случае наступления указанных выше обстоятельств администрация фитнес клуба вправе применить дополнительные меры к указанным лицам, допустившим нарушения, потребовать от члена клуба прекращения действий, нарушающих правила посещения фитнес-клуба, вправе потребовать от члена клуба покинуть фитнес-клуб, а в случае игнорирования замечаний работников фитнес-клуба принять решение о выводе члена клуба за пределы фитнес-клуба, с последующим возможным расторжением договора с членом клуба по усмотрению администрации фитнес клуба.

На территорию Клуба **запрещено** приносить:

- животных;
- все виды оружия, отравляющие, токсичные вещества, наркотические средства и вещества, газовые баллончики, электрошокеры и т.д.;
- аудиоаппаратуру и иные источники шума;
- колюще — режущие предметы, предметы из стекла;
- продукты питания.

#### **ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Посетитель обязан:

- неукоснительно соблюдать указания сотрудников Клуба касательно соблюдения норм пожарной безопасности,
- при заключении договора оказания фитнес услуг ознакомится с правилами пожарной безопасности,

- покидать территорию Клуба в случае пожара в соответствии с планами эвакуации, вывешенными на территории Клуба и в помещениях, а также согласно указаниям персонала Клуба,

- ознакомиться заранее с расположением пожарных щитов и средств пожаротушения.

В помещениях Клуба **запрещено:**

- курить,

- хранить легковоспламеняющиеся и/или взрывоопасные предметы, вещества и материалы,

- разводить огонь в помещении, не оборудованном для таких целей,

- сушить предметы одежды или подобные материалы на непригодных для этих целей обогревательных электроприборах.

В случае обнаружения угрозы возникновения пожара или произошедшего возгорания (либо при получении уведомления от персонала о подобном инциденте) посетитель обязан предпринять меры для скорейшей подготовки к эвакуации себя и своих близких.

По возможности не предпринимать самостоятельных мер для тушения пожара подручными средствами вместо имеющихся на базе средств пожаротушения.

В случае возникновения пожара звонить по телефону: 112

## ***ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА***

Не рекомендуется посещать тренировочные зоны даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма.

Так же помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих. Будьте ответственным – не станьте причиной распространения инфекционных заболеваний на территории Клуба.

Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.

Тренируйтесь только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой.

Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением. Посещение водного комплекса клуба допускается только в плотно прилегающем к телу купальном костюме, предназначенном для спортивного плавания, и в исключительной скользящей резиновой обуви. Во время нахождения в водном комплексе рекомендуется иметь на голове специальный головной убор для плавания и, желательно, очки для плавания.

Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. 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. Помните, микротравмы могут стать «воротами» для инфекции и привести к более серьезным проблемам для здоровья. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренировочной зоны, в которой Вы занимаетесь, или иному сотруднику Клуба, или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

## ***ЗАНЯТИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ (ФИЗКУЛЬТУРНЫХ) ЗОНАХ***

Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего физкультурного занятия, в том числе (но не только) сердечнососудистая система. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Не опаздывайте на групповые занятия и секции. В связи с пропуском разминочной части Вам могут отказать в участие в данном групповом занятии.

До начала занятий на тренажере (оборудовании) обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию. Вы также можете обратиться за помощью к любому тренеру или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Кроме того, если Вам интересна и нужна справочная или любая углубленная информация по конкретному тренажеру или группе тренажеров, Вы можете найти ее на сайте производителя. Не рекомендуется пользоваться информацией о тренажерах (оборудовании) из непроверенных источников или других посетителей клуба.

Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц, не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры 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.

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 инструктору или администрации Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым членом клуба. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

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 движущих частей (и не только) и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.

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) к поломке тренажера.

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.

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 кардиотренажерах, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

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 инструктора 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.

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.

Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже (бесплатной персональной тренировке или при приобретении пакета тренировок). 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, но не только, 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.

При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям тренера. Запрещено использовать свою собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовленности и физического развития.

### ***ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ДРУГИХ ЗОНАХ КЛУБА***

Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (солярий, банный комплекс, раздевалки, душ 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. Движение по Клубу осуществляйте спокойно, без бега. Следите за равновесием на кафельной, мраморной, керамической, а также особо – на мокрой плитке. Аналогично осуществляйте контроль за своими несовершеннолетними детьми.

### ***ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В САУНЕ, ХАМАМЕ, БАССЕЙНЕ, ДУШЕ, ДЖАКУЗИ***

#### **Правила поведения в сауне:**

Перед заходом в парную вы должны принять душ, но без мыла, геля, молочка, а просто обмыв тело проточной водой, чтобы снять жировую пленку.

Перед заходом в парную не нужно мочить голову, чтобы не страдать от перегрева.

Прежде чем зайти в парную, наденьте шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар. Возьмите с собой индивидуальное полотенце.

Если вы не частый гость в сауне, не ложитесь в парной на самую высокую полку, где наиболее высокая температура. Увеличивать температурный режим необходимо постепенно.

Ложиться на полку необходимо таким образом, чтобы ноги были выше головы. 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

Первый заход в сауну должен длиться не более 8–10 минут. Следите за собственным самочувствием. Если после 3–5 минут вы чувствуете, что ваш организм вдоволь «наобштался» с паром, пора делать небольшой перерыв.

В парной лучше не разговаривать, а спокойно принять положение лежа и наслаждаться.

После первого захода остудите тело, приняв прохладный душ.

Отдых между первым и вторым заходом в парную должен составить от 15 до 20 минут. За это время вы можете выпить минеральной воды без газа, чай. Можно отправиться на короткий сеанс массажа к специалисту.

После второго захода в парилку перерыв должен составить до 15 минут.

Затем – снова прохладный душ и отдых, а потом уже третий заход.

Не рекомендуется совершать более трех заходов в парную за одно посещение сауны.

Не нужно сразу же забираться на верхнюю полку и, свесив ноги вниз, сидеть, держа голову под самым потолком.

В процессе парения нельзя употреблять любой алкоголь, в том числе пиво.

Специалисты-трихологи не рекомендуют расчесывать волосы в сауне – это приносит вред не только самим волосам, но и коже головы.

Посещать сауну при наличии каких-либо заболеваний, в том числе простудных, запрещено.

Перед посещением сауны не ешьте слишком много, поскольку для переваривания этой пищи необходим приток крови к желудку, а в сауне кровь, напротив, отливает от органов.

Плескать воду на камни в сауне категорически запрещено.

Запрещается посещение сауны, хамама с сердечно – сосудистыми заболеваниями, в том числе с установленными кардиостимуляторами.

**При посещении сауны, хамама, бассейна строго запрещается:**

- входить в помещения, которые предусмотрены только для сотрудников комплекса и не предусмотрены для посетителей,

- оставлять несовершеннолетнего ребенка в сауне, хамаме, бассейне без сопровождения взрослых. В сауне, хамаме, бассейне, а также душе ребенок должен находиться исключительно в сопровождении и под контролем совершеннолетних посетителей,

- пользоваться в раздевалках, сауне и хамаме такими средствами как краска для волос, маски, скрабы, крема и т.д.,

- использовать сауну, хамам для личной гигиены (бриться, стирать личные вещи и т. п.), а также для сушки личных вещей,

- плевать на пол и в воду, справлять нужду вне туалетов,

- пользование тазами в сауне,

- использовать в сауне веники,

- использовать моющие средства в стеклянной таре,

- проносить аэрозольные жидкости,

- срывать и вращать запорные краны и вентили,

- разбирать и ремонтировать электрические и осветительные приборы,

- заливать каменку водой, лить пиво и иные алкогольные напитки,

- перекладывать камни в каменке,

- использовать электроприборы, принесенные с собой,

- оставлять полотенца и одежду.

**Правила поведения в хамаме** аналогичны правилам поведения в сауне. **Правила поведения в бассейнах** фитнес клуба:

Запрещено:

Купаться детям ростом до 1 м 50 см в бассейне для взрослых без сопровождения и контроля совершеннолетнего члена семьи и (или) инструктора (тренера).

Применять моющие средства, мази, крема и др.

Засорять воду бассейнов, бросать в бассейны посторонние предметы, затыкать форсунки, прыгать на решетки сливных отверстий и желобов, подныривать к впускным и выпускным устройствам, просовывать в них ю

Бегать, прыгать по керамической плитке, делать у бассейна в бассейне резкие движения, толкать других гостей и членов клуба, залезать на ограждения, мостики.

Прыгать и нырять в воду с бортиков, задерживать дыхание под водой, кричать, совершать акробатические прыжки в воду.

Подавать ложные сигналы бедствия окружающим.

Гости и члены клуба обязаны выполнять требования и команды инструкторов (тренеров) по плаванию, реагировать на сигналы и предупреждения.

После посещения сауны и хамама и перед посещением бассейнов гость или член клуба обязан принять душ.

#### **Правила поведения в джакузи:**

Посетителям запрещено выливать в джакузи напитки и иные жидкости.

Нырание в воду в джакузи запрещено.

Прыгать в воду с бортиков джакузи запрещено.

Посещение джакузи несовершеннолетними в возрасте до 18 лет без шапочки запрещено.

Посещение джакузи, паровой бани, сауны детьми до 13 лет разрешается только в сопровождении родителей или лиц, их заменяющих на законном основании. Нахождение ребенка в возрасте до 13 лет в джакузи, бане, сауне без сопровождения родителей (родителя) или вышеуказанного лица является грубым нарушением правил посещения СПА-зоны. Администрация клуба не несет ответственности по факту причинения ущерба здоровью (жизни) ребенка в возрасте до 13 лет в случае отсутствия рядом с ним в СПА-зоне сопровождающего родителя, родителей, лиц, их заменяющих.

### ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ***

Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструкторов (тренеров) и администрации Клуба, касающимся соблюдения техники безопасности и Правил посещения Клуба. Это снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале и других спортивных (физкультурных) помещениях клуба, а также при нахождении в остальных зонах обязательно для всех посетителей Клуба.

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