

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Настоящие правила обязательны для исполнения всеми Членами Клуба, третьими лицами. Настоящие правила не являются исчерпывающими, ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ вправе самостоятельно их дополнять и изменять.

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами и после прохождения вводного инструктажа. Член Клуба обязан внимательно изучить положения Контракта и руководствоваться ими. В случае нарушения Членом Клуба правил Администрация оставляет за собой право пересмотреть действие Контракта, в том числе отказать в предоставлении Услуг.
2. Тренажерный зал открыт: с 7:00 до 24:00 по будням и с 8:00 до 24:00 в выходные дни. Первого января Тренажерный зал не работает. Услугами Тренажерного зала можно пользоваться только в часы его работы. Администрация вправе изменять часы работы Тренажерного зала.
3. Член Клуба вправе пригласить гостя. Оформление гостевого визита включает заполнение специальной регистрационной формы и оплату. Член Клуба берет на себя полную ответственность за пребывание Гостя. Администрация вправе отказать в Гостевом визите в исключительных случаях.
4. Информация (в том числе: ФИО, дата рождения, адреса, телефоны, о работе, посещениях и пользовании услугами, и пр.) о Членах Клуба, гостях, а также о сотрудниках является конфиденциальной и разглашению Администрацией, сотрудниками Тренажерного зала, Членам Клуба и третьим лицам не подлежит, если это не предусмотрено законом.
5. Если иное не предусмотрено Контрактом, Член Клуба вправе пользоваться следующими услугами: посещать тренажерный зал, посещать групповые занятия, пользоваться раздевалками, душевыми.
6. Срок действия Контракта может быть продлен в пределах, предусмотренных Контрактом, за счет фактически использованных Членом Клуба дней приостановки действия Контракта. Член Клуба вправе на основании письменного заявления в течение действия Контракта осуществить его приостановку (далее по тексту «Заморозка»). Заморозка осуществляется на рецепции.
7. Общий срок Заморозки устанавливается Контрактом. Минимальный срок единовременной Заморозки не может быть менее 7 (Семи) календарных дней, если другой срок не предусмотрен Контрактом. Единственным исключением, в соответствии с которым, по усмотрению Администрации, может быть увеличен общий срок Заморозки, является беременность. В этом случае количество дней возможной заморозки не будет превышать 90 (Девяносто) календарных дней. Срок Заморозки исчисляется со дня извещения Членом Клуба сотрудников Администрации о предоставлении Заморозки. Начиная с первого дня Заморозки и до ее окончания Член Клуба не вправе посещать Тренажерный зал.
8. При использовании права на Заморозку срок действия Контракта сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней Заморозки. Если Член Клуба хочет воспользоваться услугами Тренажерного зала, ему необходимо обратиться на рецепцию и разблокировать Заморозку. Тогда использованными днями Заморозки считаются дни с начала действия Заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования услугами, в том случае, если количество дней будет равно или более минимального срока единовременной Заморозки.
9. В случае аварийных ситуаций и/или обстоятельств непреодолимой силы, произошедших не по вине Тренажерного зала, Тренажерный зал может в одностороннем порядке ограничивать объем и порядок предоставляемых услуг. За неудобства, вызванные проведением, эксплуатационными службами, профилактических и/или ремонтных работ, Тренажерный зал ответственности не несет.
10. Члены Клуба должны бережно относиться к оборудованию и инвентарю. По окончании занятия необходимо вернуть используемый инвентарь на специально отведенное место. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю и/или порчу используемого оборудования и инвентаря.
11. Не оставляйте личные вещи без присмотра, используйте для их хранения шкафчики в раздевалках. Ценные вещи оставляйте в специальных сейфах. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, за вред имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц, Тренажерный зал ответственности не несет. Забытые вещи хранятся только в течение 1 (одного) месяца со дня их обнаружения.
12. Подписывая Контракт, Член Клуба заявляет, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения Тренажерного зала. Тренажерный зал не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Члена Клуба, наступивший в следующих случаях: предоставления недостоверных сведений о состоянии своего здоровья, при самостоятельных тренировках без участия инструкторов Клуба, при нарушении рекомендаций врачебного заключения, при наличии острого или хронического заболевания, нарушении настоящих правил и/или рекомендаций специалистов Тренажерного зала, в случае получения травмы по вине самого Члена Клуба (в том числе вследствие неосторожности) или от противоправных действий третьих лиц, а также, если травма получена вне территории клуба.
13. Во избежание несчастных случаев рекомендуется посещать сауны и паровую баню в сопровождении минимум одного Члена Клуба.
14. На занятиях рекомендуется иметь при себе полотенце.
15. По возможности необходимо ограничить пользование мобильными телефонами на территории Тренажерного зала.
16. Члены Клуба должны уважительно относиться друг к другу, сотрудникам Тренажерного зала, соблюдать чистоту и порядок в зале.
17. Членам Клуба запрещено:
 - пользоваться услугами при плохом самочувствии, в острый период или в период обострения хронического заболевания, при незаживших травмах;
 - заниматься с голым торсом, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках;
 - находиться на территории Тренажерного зала в верхней одежде, уличной обуви, использовать обувь на высоких каблуках, с шипами;
 - приводить детей до 14 лет в тренажерный зал;
 - оставлять собственный инвентарь на хранение без предварительной договоренности с Администрацией;
 - принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха и раздевалках, использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах, необходимо пользоваться только пластиковыми емкостями;
 - прикасаться к движущимся частям блочных устройств, ставить емкости с водой или иными напитками на аппаратуру, оборудование, тренажеры;
 - курить и/или находиться на территории Тренажерного зала в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, использовать ненормативную лексику при общении и в разговорах по телефону;
 - приносить с собой оружие, приводить животных;
 - самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
18. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется удобная закрытая обувь с нескользящей подошвой (кроссовки).
19. Следует снять предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и др.), убрать из карманов посторонние предметы.
20. Перед началом занятий рекомендуется пройти консультацию с врачом и/или с инструктором. При плохом самочувствии во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.
21. Каждая тренировка должна обязательно начинаться с разминки. Разминка плавно подготовит организм к последующей работе.
22. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить со страховкой партнера или инструктора тренажерного зала.
23. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
24. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажеров сверх нормы дополнительным навешиванием грузов. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на одном конце штанги может привести к падению.
25. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
26. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
27. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
28. Член клуба вправе самостоятельно заниматься в зале бокса - зоне ринга (используя дополнительное оборудование) во время, свободное от проведения там групповых программ и персональных тренировок.