

Утверждаю  
Первый заместитель Председателя  
РОО ФСО «Динамо»  
\_\_\_\_\_/ М.А. Чудов

## **Правила посещения фитнес-клуба Динамо**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила посещения фитнес-клуба «Динамо» (РОО ФСО «Динамо» Республики Башкортостан, далее равнозначны по тексту) разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Правила посещения клуба размещены на сайте.

1.2. Правила регулируют отношения между Клиентом клуба и Администрацией.

1.3 Клиенты фитнес-клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.

1.4 Приобретение услуг клуба является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.

1.5 Цель настоящих правил – установление четких и доверительных отношений между Клиентом клуба и Администрацией фитнес клуба.

1.6 В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Клиентом положений настоящих правил администрация фитнес клуба вправе отказать такому клиенту в посещении фитнес клуба.

### **2. Режим работы фитнес-клуба**

2.1 Фитнес - клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.

2.2 Режим работы клуба: в будние дни с 7:00 до 22:00, в субботу и воскресенье с 9:00 до 22:00, после 21:00 клуб работает на выход. Клиент клуба обязан покинуть клуб не позднее 22:00.

2.3 Фитнес-клуб имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы клуба размещается на сайте сети и в социальных сетях.

2.4 Количество технических перерывов в работе фитнес-клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.

### **3. Условия предоставления услуг**

3.1 Вход в фитнес-клуб осуществляется только при предъявлении Клубной карты (абонеента).

3.2 Клубная карта является собственностью клуба и не может быть продана или передана другому лицу без переоформления договора. Клубная карта переоформляется в фитнес-клубе в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление (услуга переоформления платная). Допускается однократное переоформление клубной карты на другого человека, в случае невозможности посещения клуба. Клубные карты на все дополнительные услуги (в том числе и персональные тренировки) не переоформляются. В случае утери клубной карты Клиент должен восстановить ее (услуга платная).

3.3 Клубная карта выдается, после подписания между Клиентом и фитнес-клубом договора на предоставление услуг, выбранных Клиентом и оплаты этих услуг в полном объеме.

3.4 Клубная карта является персональной и не может быть передана другими лицами. В случае установления факта передачи клубной карты третьему лицу администрация клуба вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать.

3.5 Активация клубной карты происходит при первом посещении Фитнес-клуба, но не позднее тридцати дней с момента покупки.

3.6 Клиентам клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: занятия с тренером.

3.7 Если с Клиентом во время посещения находится ребенок, то клиент обязан самостоятельно обеспечить за ним полный надзор. Дети до 16 лет не допускаются в тренажерный зал. Исключением является услуга занятия с тренером для детей до 16 лет.

3.8 В целях соблюдения правил общей гигиены убедительная просьба при входе в клуб надевать на уличную обувь бахилы.

3.9 Находиться в верхней одежде разрешается только в зоне рецепции. Администрация клуба вправе не допустить Клиента в клуб на тренировку в уличной обуви и верхней одежде. На сезон работы гардероба верхняя одежда должна быть оставлена в гардеробе. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях клуба.

3.10 Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программах и т.д.), переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы фитнес клуба.

3.11 Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.

3.12 Запрещается проносить в тренировочные залы сумки.

3.13 Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку — это опасно для жизни.

3.14 Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару из-под напитков.

3.16 В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в фитнес-клубе может осуществляться видеонаблюдения, видео, фотосъемка.

3.17 За порчу оборудования и имущества фитнес-клуба клиент несет персональную ответственность. В этом случае клиент обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа клиента от возмещения убытков администрация вправе приостановить допуск клиента к занятиям до полного возмещения убытков. При этом срок действия договора не приостанавливается.

3.18 Запрещено выносить оборудование и имущество фитнес-клуба за его пределы.

3.19 После окончания пребывания в фитнес-клубе клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик, сдать от него ключ на рецепцию и в обмен на ключ получить свою клубную карту.

3.20 По истечении срока действия договора, обязанности фитнес-клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считается выполненным, услуги считаются оказанными.

#### **4. Правила пользования раздевалками**

4.1 Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.

4.2 Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на Клубную Карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

4.3 В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с прейскурантом.

4.4 В раздевалке не разрешается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

4.5 По окончании рабочего времени, согласно режиму работы фитнес-клуба, все шкафчики в раздевалках открываются.

4.6 Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации фитнес-клуба. Все найденные на территории клуба вещи хранятся в клубе в течение семи дней. В случае если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации.

4.7 При посещении туалетов, раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

## **5. Правила пользования душевыми**

5.1 Душевые раздевалок фитнес - клуба предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.

5.2 В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимно вежливы.

5.3 Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.

5.4 В душевых не разрешается:

- окрашивание волос;
- пользоваться бритвенными принадлежностями;
- проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
- мытье обуви и стирка вещей.

## **6. Правила работы зала групповых занятий и проведения групповых занятий**

6.1 Зал групповых занятий предназначен для проведения общих групповых тренировок по различным направлениям и дополнительных

занятий предназначен для проведения платных тренировок, как групповых, так и индивидуальных, по различным направлениям.

6.2 Групповые занятия приводятся по расписанию. Администрация фитнес-клуба имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора. Расписание групповых занятий находится на сайте клуба и в социальных сетях.

6.3 Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок и групповых занятий, может быть ограничена. Информация о таких ограничениях заблаговременно размещается на рецепции, сайте сети.

6.4 Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право в одностороннем порядке менять инструктора групповых программ, заявленного в расписании, в случае их болезни, отпуска или увольнения.

6.5 Самостоятельные тренировки в залах групповых занятий не допустимы.

6.6 Клиенты могут пользоваться услугами только инструкторов клуба «Динамо». Проведение самостоятельных персональных тренировок с другими клиентами и применение собственной хореографии запрещено.

6.7 Запрещается посещение групповых занятий детям.

6.8 Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.

## **7. Правила посещения групповых занятий**

7.1 Запрещается посещение более трех групповых занятий за одно посещение фитнес-клуба.

7.2 Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки.

7.3 В случае отсутствия у клиента уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор фитнес-клуба вправе не допустить его к занятиям.

7.4 Занятия в залах групповых программ проходят расписанию. Количество занимающихся в группе ограничено, и определяется инструктором групповых программ.

7.5 В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего до занятия.

7.6 После групповых занятий все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.

## **8. Правила посещения тренажёрного зала**

8.1 Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.

8.2 Посещение тренажерного зала без предварительного инструктажа по технике безопасности инструктором тренажерного зала запрещено.

8.3 Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, обращайтесь к дежурному инструктору тренажёрного зала.

8.4 Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.

8.5 Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.

8.6 Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.

8.7 В тренажёрном зале не разрешается:

- заниматься с обнаженным торсом;
- передвигать тренажёры;
- бросать штангу на пол;
- бросать гантели и ударять их одна о другую.

8.8 В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет. Самостоятельные занятия в

тренажёрном зале разрешены с 16 лет с письменного согласия родителя или законного представителя.

8.9 Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в рамках секции или в сопровождении персонального тренера.

## **9. Права и обязанности клиента**

9.1 До начала посещения фитнес-клуба клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности в двигательной активности и физическим нагрузкам.

9.2 При заключении договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес клуб вместе с ним.

9.3 Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения фитнес клуба.

9.4 Клиент фитнес-клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок общепринятые норм поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других клиентов клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация фитнес клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в фитнес-клубе), вывода за пределы фитнес-клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.



9.5 Клиент фитнес-клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении клуба личное полотенце и пользоваться им во время занятий.

9.6 Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям можно осуществлять видео и фотосъемку

9.7 Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой клуба.

9.8 Не разрешается использовать во время занятий в клубе парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой клуба.

9.10 Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории фитнес-клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы

9.11 Все помещения фитнес-клуба являются зонами свободными от курения. Клиенту клуба запрещено приносить в клуб продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории фитнес-клуба. Клиенту клуба запрещено находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалок.

9.12 Посещать фитнес-клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы клуба или вывоза сотрудников правоохранительных органов.

9.13 Клиенту запрещается приносить в фитнес-клуб любые виде огнестрельного, газового и холодного оружия.

9.14 Клиенту запрещается приносить в фитнес-клуб взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

9.15 Клиенту запрещается входить в зал групповых занятий во время проведения занятий, согласно установленному расписанию.

9.16 Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое климатическое и инженерно-техническое оборудование.

9.17 Клиенту запрещается распространять на территории фитнес-клуба любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.

9.18 Клиенту фитнес клуба запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.

9.19 Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес-клуба и оказываемых им услугах.

9.20 Клиент вправе направлять в администрацию фитнес-клуба свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

## **10. Фитнес-клуб вправе**

10.1 При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем клиенты фитнес клуба извещаются заблаговременно путем размещения информации на сайте или в социальных сетях.

10.2 При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в клуб.

10.3 Изменять режим работы клуба в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в фитнес клубе спортивных мероприятий.

10.3 Изменять расписание групповых занятий заявленного в расписании.

10.4 Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.

10.5 Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнении.

10.6 Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.

10.7 Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно оздоровительных услуг любому лицу без объяснения причин.

10.8 Администрация фитнес клуба вправе отказать в допуске в клубе клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг.

10.9 Администрация фитнес-клуба вправе уведомлять клиента:

- о проводимых в фитнес-клубе или проходящих в спортивном комплексе рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
- о новых, оказываемых в фитнес-клубе или спортивном комплексе, физкультурно-оздоровительных услугах,
- о предложении продлить договор на новый срок.

Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, смс сообщениями, по телефону или иным способом.

10.10 Администрация фитнес-клуба имеет право дополнять и изменять настоящие правила. Новые правила вступают в силу для клиентов клуба, с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на сайте клуба.

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

- При нарушении клиентов правил посещения конкретных территорий клуба;
- Если клиент клуба тренируется самостоятельно;
- Если клиент клуба не выполнил требования вводных инструктажей;
- За травмы, полученные вне территории клуба;
- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц;

- За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба;
- Если травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения.

10.12 В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности фитнес-клуба допускается введение новых пунктов правил.

10.13 Настоящие правила вступают в силу для клиентов клуба с момента размещения для всеобщего ознакомления на сайте.

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

11.1 Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.

11.2 Пользование кардио оборудованием и спортивным оборудованием в основе грузоблоков разрешается только после вводного инструктажа по работе и основным функциям данного оборудования.

11.3 При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.

11.4 При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.

11.5 Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.

11.6 Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.

11.7 Запрещается бросать свободные веса, превышающий 30 кг. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса,

необходимо выполнять в строго отведенных местах, которые необходимо согласовывать с дежурным тренером.

11.8 Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.

11.9 Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку и занимающихся во время особо опасных упражнений.

11.10 Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в спортивном клубе.

11.11 Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.

11.12 Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви.

11.13 Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.

