

Утверждаю.

Директор ООО «Nord Gym»

\_\_\_\_\_ Скалепов А.В.

08.12.2020г.

### **Общие положения**

1. Настоящие Правила посещения фитнес-клуба «Nord Gym» являются обязательными для всех Клиентов.
2. Правила размещены на рецепции.
3. Правила регулируют отношения между Клиентом Фитнес-клуба (Клуба) и Администрацией.
4. Клиенты Клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.
5. Приобретение Услуг Клуба является подтверждением согласия Клиента с Правилами посещения и их соблюдением.
6. Цель настоящих Правил – установление чётких и доверительных отношений между Клиентом и Администрацией Клуба.
7. Правила вступают в силу с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции Клуба.
8. В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности Клуба, Администрация имеет право дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции Клуба.
9. В случае нарушения Клиентом положений настоящих Правил, Администрация Клуба вправе отказать Клиенту в посещении Клуба.
10. Дополнительная информация, касающаяся Услуг, акций или мероприятий Клуба, размещается в объявлениях на территории Клуба.

### **Условия предоставления Услуг**

1. Клуб работает ежедневно, кроме 1 и 2 января: в будни с 8:00 до 23:00; в выходные дни с 9:00 до 22:00; о режиме работы в праздничные и предпраздничные дни Клиенты информируются дополнительно.
2. Вход в Клуб осуществляется при предъявлении Клубной карты (абонемент), за исключением разовых занятий. Клубная карта является персональной и не может быть передана другим лицам. Активация Клубной карты происходит при первом посещении Клуба.
3. Оплата за Услуги Клуба принимается в наличной и безналичной форме в рублях. Предоставление Услуг в долг не предусмотрено.

4. В Клубную карту входят следующие Услуги: посещение групповых программ, тренажёрного зала, пользование раздевалками, шкафчиками, душевыми, саунами, туалетными комнатами, зонами для отдыха, маленькими полотенцами.

5. За отдельную плату предлагаются Дополнительные услуги: персональные тренировки, занятия в мини-группах, участие в специальных проектах, массаж, солярий, фитнес-бар, пользование большими полотенцами и ячейками для хранения вещей в Клубе.

6. Самостоятельные занятия в залах групповых программ разрешены только на условиях почасовой аренды.

7. В Клубе разрешено пользоваться услугами только тренеров Клуба «Nord Gym». Запрещено проведение персональных тренировок другими лицами, а также использование помещений Клуба с целью извлечения выгоды без согласования с Администрацией.

8. Ключ от шкафчика и одно маленькое полотенце выдаётся на рецепции в обмен на Клубную карту. Маленькое полотенце предназначено для использования во время занятий. Запрещено вытираться маленьким полотенцем после душа и вставать на него. После тренировки следует оставить полотенце в специальной корзине в зоне рецепции.

9. При входе в Клуб обязательно надеть бахилы на уличную обувь либо надеть сменную обувь; перед тем как войти в раздевалку, верхнюю одежду оставить в шкафах-купе в холле.

10. В период нахождения в Клубе личные вещи Клиента должны храниться в шкафчиках.

За сохранность вещей, оставленных без присмотра, Администрация ответственности не несёт. Оставленные вещи передаются на хранение Администрации и хранятся в Фитнес-клубе в течение 1 месяца. В случае если вещи не будут востребованы владельцем, они подлежат утилизации.

11. Запрещается вход в залы со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками.

12. До начала посещения Клуба Клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний для занятия фитнесом. При наличии каких-либо заболеваний Клиенту рекомендуется воздержаться от занятий.

Администрация Клуба не несет ответственность за 1). вред, связанный с любым ухудшением здоровья и травмами клиента, явившимися результатом или полученными в результате занятий в Клубе, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение настоящих Правил, нарушение правил пользования

оборудованием. 2). вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения хронического заболевания, травмы или последствий перенесённой операции. 3). вред, причинённый действиями (бездействиями третьих лиц).

13. Перед тренировкой необходимо принять душ дома или в душевой клуба.

14. Тренироваться необходимо в одежде и обуви, соответствующих выбранному виду тренировки. Спортивная обувь должна быть закрытой и на шнурках. Запрещается заниматься в тапочках, сланцах и другой открытой обуви, а также босиком, за исключением специальных занятий (например, йога). Одежда должна быть спортивной. Верхняя часть туловища должна быть закрыта.

15. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.

16. На территории Клуба запрещено курение и употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, а также запрещено находиться в Клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения и при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения Администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба или вывоза сотрудниками правоохранительных органов.

17. Запрещается приносить в Клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

18. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в Клубе может осуществляться видеонаблюдение, видео- и фотосъёмка.

19. Во время проведения клубных мероприятий (включая групповые занятия на тренажёрах) зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

20. Во время проведения ремонтных работ зона ремонта может быть ограничена для доступа.

21. Необходимо покинуть тренировочные зоны за 15 минут до закрытия клуба. Необходимо покинуть раздевалки за 5 минут до закрытия клуба.

## **Правила поведения на территории фитнес-клуба**

1. В Клубе необходимо соблюдать общепринятые правила поведения и общественного порядка: тренироваться так, чтобы это не причиняло неудобств и не несло угрозу другим Клиентам. Запрещено шуметь, вести громкие разговоры, в том числе по мобильному телефону, привлекать к себе излишнее внимание, ругаться, использовать ненормативную лексику.
2. Необходимо бережно относиться к имуществу клуба, использовать оборудование и инвентарь только по назначению.
3. Запрещено переставлять оборудование, выносить оборудование и имущество фитнес-клуба за его пределы; самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба.
4. Запрещено размещать на территории Клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары, без разрешения Администрации.
5. Запрещено использовать для напитков стеклянную тару. Можно использовать только пластиковые стаканы и бутылки. Желательно иметь с собой свою бутылочку для воды.
6. Запрещено ставить посуду с водой на тренажёры и музыкальную аппаратуру.
7. После занятия необходимо вернуть всё оборудование на специально отведенные места, а также убрать за собой предметы личного пользования и тару из-под напитков.
8. Во время занятий запрещено жевать жевательную резинку.
9. В тренировочных залах запрещено употреблять пищу.
10. Не рекомендуется использовать парфюмерные средства и масла с резким запахом.

## **Правила пользования раздевалками**

1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей. Уличная обувь должна быть помещена в пакет, а затем в шкафчик.
2. После занятия необходимо забрать все личные вещи из шкафчика и сдать ключ от шкафчика на рецепцию.

3. По окончании рабочего времени, согласно режиму работы Клуба, все шкафчики в раздевалках открываются. Оставленные в раздевалках и шкафчиках вещи передаются на хранение Администрации и хранятся в Клубе в течение 1 месяца. В случае если вещи не будут востребованы владельцем, они подлежат утилизации.

4. Запрещено оставлять/сушить вещи на батареях.

5. Фенами в раздевалках разрешено сушить только волосы на голове. Запрещено сушить феном вещи или другие части тела.

### **Правила пользования туалетными и душевыми комнатами**

1. При посещении туалетов и душевых необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

2. Душевые раздевалок Клуба предназначены только для мытья до или после занятий. В душевых не разрешается окрашивание волос, пользование бритвенными принадлежностями, мытье обуви и стирка вещей. Запрещается принимать душ в одежде.

3. В часы наибольшей загруженности душевых следует соблюдать очередность их посещения и быть взаимовежливыми.

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

5. После тренировки и перед посещением сауны рекомендуется принять душ.

6. В саунах запрещается использовать скрабы и косметические масла; лить воду на камни и пользоваться вениками.

### **Правила посещения групповых занятий**

1. Рекомендуется посещать тренировки, соответствующие уровню подготовки Клиента.

2. Занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи.

3. Предварительная запись ведётся по телефону или у администратора на рецепции. Количество занимающихся в группе ограничено.

4. На занятие необходимо приходить вовремя. В случае опоздания на занятие более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего к занятию.
5. Стоять на ковриках, которые являются собственностью Клуба, разрешается только без обуви.
6. Разрешается использовать на занятиях личные коврики.
7. В течение групповых программ звук на мобильных телефонах должен быть выключен.
8. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора.

### **Правила посещения тренажёрного зала**

1. Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 16 лет.
2. Перед началом любой тренировки необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
3. Рекомендуется передвигаться по залу не торопясь и не заходить в рабочую зону других занимающихся.
4. Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку, и Клиентов, выполняющих упражнения.
5. Если во время тренировки возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, можно обратиться к дежурному инструктору тренажёрного зала.
6. Необходимо соблюдать технику безопасности и выполнять правила эксплуатации тренажёров.
7. Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.
8. При работе со свободными весами необходимо использовать замки.
9. Запрещается бросать штангу на пол (кроме специально отведённых для этого мест);  
бросать свободные веса.

10. 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. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.
12. Перед выполнением упражнений следует убедиться, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят телесных повреждений и не повредят какое-либо оборудование.
13. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.
14. При выполнении упражнений необходимо использовать полотенца (класть их на скамейки и другие поверхности, которые соприкасаются с телом).
15. Рекомендуется использовать специальные дезинфицирующие средства для обработки поверхностей и ручек тренажёров после использования тренажёров.

#### **Правила посещения персональных тренировок**

1. Оплата за услуги персонального тренинга производится на рецепции клуба или лично инструктору.
2. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.
3. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается.
4. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера и при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.

***Спасибо за выполнение Правил нашего Клуба!  
Мы рады, что Вы с нами!***