

Правила посещения фитнес-клуба «Апельсин»

В Клубе установлены Правила Клуба (далее – Правила), обязательные для всех Членов клуба, гостей Клуба, Арендаторов, их сотрудников и занимающихся в секциях у Арендаторов, а также любого Посетителя, находящегося на территории фитнес-клуба «Апельсин».

Основная цель Правил – создание максимально комфортных и безопасных условий для занятий. Необходимо внимательно ознакомиться с Правилами и строго придерживаться их.

Арендуемые под секции/студии Помещения находятся на территории Фитнес-клуба, поэтому Арендатор и лица, с которыми Арендатор проводит занятия, в своей деятельности обязаны также руководствоваться Правилами посещения Клуба.

Каждые «Новые Правила посещения» фитнес клуба «Апельсин» заменяют предыдущие. Заказчику и/или Клиенту необходимо на постоянной основе самостоятельно отслеживать изменения в положениях Правил посещения Клуба, размещенных на Рецепции Клуба, информационных стендах. Измененные правила посещения фитнес-клуба «Апельсин» являются обязательными для всех Клиентов.

1. Общая информация

1.1. Часы работы Клуба: Будние дни с 08:00 до 00:00, Выходные и праздничные дни с 09:00 до 22:00 (В Новогодние праздники применяются отличные часы работы от действующих. О графике работы Клуба в Новогодние праздники Администрация уведомляет Членов, Арендаторов и Посетителей предварительно за 5 календарных дней). Администрация оставляет за собой право в исключительных случаях изменить часы работы Клуба, предварительно проинформировав об этом Клиентов Клуба на одном или нескольких источниках информации, таких как сайт Клуба (<https://apelsin-butovo.ru/>), стойка рецепции фитнес-клуба или в социальных сетях.

1.2. Вход и выход из Клуба осуществляется согласно времени посещения по выбранному тарифу (членству) или договору аренды (для Арендаторов и лиц занимающихся у Арендаторов), не позднее и не ранее часов работы Клуба или графику аренды.

1.3. Время пребывания в Клубе, превышающее допустимое, расценивается как нарушение правил Клуба. В данной ситуации Клиент получает устное предупреждение. При повторном нарушении Правил, Клуб имеет право расторгнуть договор с Клиентом в одностороннем порядке.

Посетители Клуба обязаны покинуть территорию тренажерного зала не позднее чем за 15 минут до установленного времени его закрытия, а территорию клуба строго до 00:00 в пн-пт и до

22:00 в выходные и праздничные дни.

1.4. В целях обеспечения безопасности Клиентов и сохранности имущества, в Клубе ведется видеонаблюдение.

1.5. На территории Клуба в момент проведения спортивно-развлекательных мероприятий может проводиться фото и видеосъемка с участием Клиентов Клуба, а также дальнейшее размещение материала на открытых рекламных площадках (фотобаннеры, интернет, печатные издания и прочие источники рекламы Клуба).

1.6. При первом посещении Клуба, Члену Клуба настоятельно рекомендуется пройти вводную (ознакомительную) тренировку с Инструктором, для ознакомления с оборудованием, правилами техники выполнения упражнений, техники безопасности и в дальнейшем строго придерживаться рекомендаций Инструкторов и персонала Клуба.

1.7. Нахождение сопровождающих лиц, занимающихся несовершеннолетних детей у Арендатора, на территории Фитнес-клуба – запрещено. Родителям, сопровождающих детей в возрасте до 6 лет, которые занимаются у Арендатора, разрешается находится на территории Фитнес-клуба в течении 10 минут до начала и 10 минут после окончания занятий у Арендатора.

2. Общие Условия посещения Клуба

2.1. Пропуском в Клуб, в том числе для Арендаторов, сотрудников Арендаторов и Участников занятий, которые проводят Арендаторы - является Клубная карта. Клубная карта оформляется только по предъявлению документов, удостоверяющих личность и после подписания договора Клиентом с Клубом.

2.2. Для надлежащего исполнения договора и при его заключении Клиент обязан предоставить о себе следующую информацию: паспортные данные, действующие контактные телефоны. Администрация Клуба не несет ответственность за недостоверные (устаревшие) сведения, предоставленные Клиентом при заключении (исполнении) Договора.

2.2.1. Подписывая Договор, Клиент дает свое согласие на обработку данных, предоставляемых при заключении договора и соглашается с тем, что Администрация Клуба вправе информировать его о состоянии Клубной карты, о проходящих мероприятиях и акциях. После приобретения Клубной карты или иной платной услуги, Клиент становится «Членом Клуба».

2.2.2. Договор на оказание услуг заключается с Клиентом старше 18 лет.

2.2.3. Дети до 18 лет могут являться держателями клубных карт, в таком случае, договор оформляется на родителя или законного представителя, согласно подтверждающим документам.

2.2.4. Клиент Клуба обязан предъявлять клубную карту при входе в помещение Клуба.

2.2.5. В случае временного отсутствия (утери) клубной карты у Клиента Клуба, доступ в Клуб осуществляется по документу, удостоверяющему личность и под залог 500 руб. для получения ключа от шкафа в раздевалке.

2.2.6. Замена/восстановление Клубной карты также осуществляется при предъявлении Клиентом Клуба документов, удостоверяющих личность и оплаты соответствующих услуг согласно прейскуранту.

2.2.7. Посещение Клуба лицам, не достигшим тринадцатилетнего возраста, возможно только в сопровождении Родителя или Персонального тренера (Арендатора/Представителя арендатора). Родители несут персональную ответственность за детей на территории Клуба.

2.2.8. Каждый Гость, который посещает Клуб по услуге «гостевой визит», должен зарегистрироваться на стойке Рецепции. Администратор заводит анкету на основании предоставленного документа, удостоверяющего личность.

2.2.9. После прохождения регистрации, проверки вида, срока действия карты, отсутствия задолженности по оплате услуг и товаров в карточке клиента, Член Клуба получает ключ от шкафчика.

2.2.10. При необходимости Член Клуба может воспользоваться сейфовой ячейкой в зоне рецепции.

2.2.11. Член Клуба имеет право, в соответствии с прейскурантом, получить в индивидуальное пользование персональный шкаф для хранения. По окончании срока пользования, клиенту необходимо забрать вещи.

2.2.12. За ценные вещи, которые не были размещены на хранение в сейфовую ячейку, Администрация и Персонал Клуба ответственности не несут.

Убедительно просим пользоваться сейфовой ячейкой, а также убирать все вещи в шкаф в раздевалке.

2.3. По окончании пребывания в Фитнес-клубе, Член Клуба сдает ключ от шкафчика на Рецепцию и забирает Клубную карту.

2.4. В случае утери ключа от шкафчика необходимо обратиться к администратору и оплатить компенсацию.

2.5. Клуб не несет ответственности за личные вещи посетителей Клуба, в том числе за их утерю и оставляет за собой право уведомить Члена Клуба (гостей, арендаторов) любым доступным способом (по телефону, электронной почте, личном уведомлении) и вскрыть шкаф на предмет освобождения от личных вещей.

2.6. Все индивидуальные заявления от членов Клуба регистрируются на стойке Рецепции и рассматриваются администрацией в срок до 30 (тридцати) рабочих дней.

2.7. Индивидуальные занятия (включая все формы занятий, во всех зонах Клуба) могут проводиться только специалистами Фитнес-клуба либо специалистами, привлеченными последним. Фитнес-клуб «Апельсин» оставляет за собой право подбора\замены специалиста для проведения индивидуального\группового занятия.

3. Общие Правила посещения Клуба

3.1. В период времени года осень – зима Член клуба/ любой Посетитель обязан надевать бахилы.

3.2. Недопустимо находиться в тренировочных зонах в верхней одежде.

3.3. В осенне-зимний период времени – запрещено убирать обувь в шкаф.

3.4. Не допускается пребывание в клубе в купальных костюмах (плавки, плавки-шорты, купальники для женщин, купальная одежда для детей любого возраста).

3.5. Члены Клуба обязаны соблюдать правила общей гигиены.

3.6. Для тренировок в Клубе необходимо переодеться в спортивную одежду и закрытую обувь/обувь с жестко фиксированной пяткой.

3.7. Члены Клуба обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

3.8. В целях создания безопасных условий пребывания в Клубе Администрация оставляет за собой право вносить изменения в действующие Правила в одностороннем порядке.

4. Правила поведения клиента во внештатных ситуациях

4.1. В случае возникновения пожара:

- немедленно сообщить о пожаре любому сотруднику Клуба.

- строго следовать инструкциям сотрудника.

- покинуть зону пожара, используя запасные выходы в соответствии с планом эвакуации.

4.2. При обнаружении предметов, вызывающих подозрение:

- немедленно проинформировать любого сотрудника клуба и строго следовать его инструкциям.

- не производить никаких действий с обнаруженными предметами (веществами).

- покинуть опасную зону.

4.3. Клуб имеет право, расторгнуть договор с клиентом в одностороннем порядке при нарушении членом Клуба действующих Правил.

4.4. Клуб не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм. Для безопасности здоровья Клиентов, необходимо соблюдать следующие пункты:

- не нарушать Правила посещения конкретных зон Клуба.

- рекомендуется заниматься с тренером.

- использовать стартовые тренировки.
- слушать рекомендации тренера, дежурного инструктора.

4.5. Запрещается:

- находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- проносить в Клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
- проносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
- проносить напитки, еду (исключение детское питание), стеклянную тару.
- втирать в кожу мази, кремы перед посещением сауны, пользоваться скрабами в душевых, поливать камни в сауне, а также бриться, стричь волосы, ногти на территории клуба.
- оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий (за исключением шкафчиков, находящихся в аренде).
- курить.
- входить в служебные, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок.
- сажать детей на полку с фенами.
- бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол. Это подвергает риску других клиентов, может привести к поломке оборудования, порче стен или напольного покрытия и создает дискомфорт для окружающих.
- использовать оборудования клуба, такого как: гамаки, крупное оборудование для пилатес, доски для персональных тренировок, резиновые амортизаторы и пр. без контроля тренера.
- самостоятельное использование залов групповых программ. Находиться в них возможно только в присутствии тренера на групповой или персональной тренировке.
- осуществлять кино-, видео- и фотосъемку на территории Клуба; размещать на территории Клуба любые рекламные материалы, проводить любые рекламные, PR-акции и заниматься любой иной коммерческой деятельностью без специального разрешения Администрации. Несоблюдение условий оценивается как нарушение настоящих Правил и является основанием для расторжения Договора в одностороннем порядке.

5. Условия, Рекомендации и Правила посещения групповых занятий

Перед посещением рекомендуется проконсультироваться с врачом и ознакомиться с Правилами техники безопасности.

5.1. Групповые занятия для взрослых и детей проводятся по расписанию. В летний период и праздничные дни расписание сокращается. Администрация Клуба имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену заявленного инструктора.

5.2. Инструктор имеет право не допустить члена клуба на занятие, в случае опоздания. Тренировка без разминки может быть причиной травм. Расписания занятий находятся на рецепции/информационных досках клуба, социальных сетях.

5.3. В случае увеличения количества посетителей на групповых занятиях, администрация оставляет за собой право введения предварительной записи.

5.4. Ограничение возможности посещения бесплатной групповой программы, которая включена в список предоставляемых услуг по клубной карте, по предварительной записи, не является нарушением со стороны Клуба, при этом клуб не возмещает Клиенту какие-либо неустойки.

5.5. Во избежание травм, рекомендуется посещать занятия по уровню подготовленности.

5.6. Для Вашей безопасности, на занятиях используйте только то оборудование и хореографию, которые использует или рекомендует тренер.

5.7 Для поддержания чистоты и Вашего комфорта, приходите на занятия в удобной для Вас спортивной одежде и соответствующей сменной обуви.

5.8 Во время проведения групповых занятий большая просьба проявить уважение к сотрудникам клуба и другим участникам программы. Отключите мобильные телефоны и соблюдайте необходимую тишину, избегая громких криков, разговоров и пр.

5.9 После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Члены Клуба/Посетители несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.

5.10 Запрещается:

- использовать собственную хореографию или упражнения, а также инвентарь, не предусмотренный форматом урока.
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.
- использовать неисправный или повреждённый инвентарь. В случае обнаружения неисправностей (надрыв, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору и/или в администрацию клуба. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного инвентаря.
- заниматься с голым торсом и босиком, за исключением тех случаев, когда это предусмотрено программой тренировок.

Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью, если причиной нанесения вреда стало нарушение Правил работы в зале или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

6. Рекомендации и правила посещения душевой комнаты

6.1 В душевой комнате необходимо быть предельно внимательным, т.к. нахождение воды на кафельном полу делает плитку скользкой и может привести к травмам.

6.2. Необходимо использовать полотенце — это этично, так как душевая — общее пространство.

6.3 Передвигаться в специальной обуви — например, в резиновых тапочках с нескользящей подошвой.

6.4 Соблюдать очерёдность посещения в часы наибольшей загруженности душевых.

6.5 Максимальное время пребывания в душе может быть 5–7 минут, особенно если количество душевых ограничено.

6.6 Запрещается:

- Проводить индивидуальные гигиенические процедуры — пилинг, бритьё, депиляцию, стрижку волос и т. п.
- Стирать купальники или мыть обувь в раковинах раздевалки
- Оставлять воду включённой после принятия душа
- Использовать косметические средства с сильным запахом.

Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью, если причиной нанесения вреда стало нарушение Рекомендаций и Правил посещения душевой комнаты.

7. Рекомендации и Правила посещения сауны

Перед посещением рекомендуется проконсультироваться с врачом и ознакомиться с Правилами техники безопасности.

7.1 Рекомендуется находиться в парилке лёжа с приподнятыми ногами (выше уровня сердца) или сидя, в расслабленном состоянии с нескрещёнными ногами и руками. Нежелательно резко вставать со скамьи и совершать резкие движения.

7.2 Для поддержания санитарно-гигиенических норм при посещении сауны Клиент обязан размещать полотенце на поверхности лавки парилки.

7.3 В парилке желательно иметь с собой бутылку с водой, зелёным или травяным чаем, несладким морсом или компотом.

7.4 В качестве завершающего шага уместно посещение прохладного душа.

7.5 Пить воду — перед, во время и после сауны обязательно пить чистую воду, чтобы избежать обезвоживания.

7.6 Ограничить время пребывания — находиться в сауне стоит не более 10–15 минут за один заход. Если посетитель только начинает посещать сауну, лучше сократить время до 5–7 минут.

7.7 Принять тёплый или прохладный душ — перед посещением сауны и после неё.

7.8 Запрещается:

- лить воду на камни печи-каменки, т.к. данный вид печи не предназначен для поливания водой и может привести к порче и поломке оборудования, а резкий выброс пара может быть опасен для людей с сердечными проблемами. Влажность и температуру регулирует персонал.

- использовать эфирные масла, если парится в компании — они могут вызвать у кого-то из присутствующих аллергическую реакцию.

- посещать сауну в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

- посещать сауну натощак или сразу после еды.

Посещение сауны детьми до 14 лет допускается только в сопровождении родителей!

Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью, если причиной нанесения вреда стало нарушение Рекомендаций и Правил посещения сауны.

8. Рекомендации и Правила посещения тренажерного зала

Перед посещением рекомендуется проконсультироваться с врачом и ознакомиться с Правилами техники безопасности.

8.1. Во избежание травм и непредвиденных ситуаций заниматься в зале рекомендуется только после первичного знакомства с оборудованием и инвентарем с помощью дежурного тренера

8.2. При работе со свободными весами необходимо разбирать за собой снаряды и убирать гантели, грифы и диски на место.

Члены Клуба/Посетители несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.

8.3. Находиться и тренироваться в тренажерном зале можно только в спортивной одежде и закрытой спортивной обуви.

8.4 Запрещается:

- заниматься босиком, в шлепанцах, домашних тапочках, в джинсах, с голым торсом, в купальниках.

- находиться детям, не достигшим возраста 13 лет, исключение – занятия с персональным тренером, либо нахождение детей 11-16 лет в зале в рамках урока под руководством персонального тренера.

- пользоваться аудио/видео оборудованием клуба в отсутствии тренера.

- бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол. Это подвергает риску других клиентов, может привести к поломке оборудования, порче напольного покрытия и создает дискомфорт для окружающих.

Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью, если причиной нанесения вреда стало нарушение Правил работы в тренажерном зале или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

9.Рекомендации и Правила посещения зоны единоборств

Перед посещением рекомендуется проконсультироваться с врачом и ознакомиться с Правилами техники безопасности.

9.1 Посещение разрешено только в присутствии тренера. Использование спортивного инвентаря и оборудования — только с разрешения тренера.

9.2 Рекомендуется надевать спортивную форму без колюще-режущих элементов (пуговиц, молний, значков и т. д.).

9.3 Использовать сменную обувь с нескользкой подошвой (кроссовки, боксёрки, борцовки).

9.4 Снять украшения, часы и другие опасные предметы.

9.5 Убрать из карманов посторонние предметы.

9.6 Длинные волосы собрать в пучок или хвост.

9.7 Очищать носоглотку (сморгаться, сплевывать) в туалетных комнатах

9.8 После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

Члены Клуба/Посетители несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.

9.9 Запрещается:

- находится в залах единоборств в обуви.
- находиться в зоне единоборств (ринга) во время проведения персональной тренировки.
- проводить различного рода спарринги, отрабатывать бросковую технику и болевые приемы в отсутствие тренера.
- посещать при недомогании и плохом самочувствии.
- употреблять пищу, напитки (кроме воды), жевательную резинку, леденцы
- пользоваться сотовыми телефонами, наушниками и другими гаджетами;
- нарушать чистоту и порядок
- использовать залы не по назначению

Администрация клуба не несет ответственности, если причиной нанесения вреда Вашему здоровью стало нарушение правил посещения зала единоборств или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.

С уважением, Администрация клуба