

Правила посещения фитнес-клуба «Линия Жизни»

Настоящие Правила посещения фитнес-клуба (далее по тексту — Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий получения услуг, оказываемых в фитнес-клубе. Правила обязательны для всех посетителей фитнес-клуба (далее по тексту – Посетители/Заказчики).

В случае нарушения посетителем настоящих Правил ИП Бочарова Татьяна Николаевна. (далее по тексту – Исполнитель) оставляет за собой право не допустить Посетителя к получению услуг, оказываемых фитнес-клубом, и в любой момент отказаться от исполнения Договора на оказание услуг.

В случае возникновения споров и разногласий в процессе исполнения Договора и настоящих Правил Посетитель обязан направить Исполнителю претензию. Претензия составляется на имя ИП Бочарова Татьяна Николаевна и передается директору/администратору фитнес-клуба или отправляется по почте. Срок рассмотрения претензии – 10 дней с момента получения претензии Исполнителем. Свои пожелания и предложения Посетитель также может указать в «Книге жалоб и предложений», которая находится у администратора.

1. Общие правила посещения фитнес-клуба

1.1. Фитнес-клуб открыт для посетителей с понедельника по пятницу с 8.00 до 22.00, в субботу и в воскресенье с 10.00 до 22.00.

Посетители могут использовать помещения и оборудование фитнес-клуба только в вышеуказанные часы работы фитнес-клуба.

1.2. Место предоставления услуг, оказываемых фитнес-клубом: город Омск, проспект Космический, дом 97А, корпус 4.

1.3. Перечень и стоимость услуг, оказываемых Исполнителем, устанавливаются прейскурантом цен на услуги, оказываемые фитнес-клубом, действующим на момент оплаты услуг Заказчиком, если иное не определено Договором между Заказчиком и Исполнителем.

1.4. Для получения услуг, оказываемых фитнес-клубом посетителям, необходимо пройти процедуру регистрации в фитнес-клубе, для этого заполнить анкету посетителя, дать письменное согласие на обработку персональных данных, ознакомиться с условиями настоящих Правил и условиями публичного договора-оферты на оказание услуг в фитнес-клубе (далее по тексту — Договор). После прохождения посетителем процедуры регистрации и внесения оплаты на период оказания услуг посетителю выдается карта постоянного клиента, которая является основанием для получения услуг в фитнес-клубе, оплаченных посетителем.

Процедура регистрации в фитнес-клубе возможна только при наличии документа, удостоверяющего личность (паспорт, водительское удостоверение).

В случае отсутствия у посетителя постоянной карты клиента для посещения фитнес-клуба и получения услуг Посетителю необходимо предъявить документ, удостоверяющий его личность, и произвести оплату посещения.

1.5. До получения услуг Посетителю рекомендуется проконсультироваться с врачом и пройти диагностику функционального состояния здоровья с целью определения возможной физической нагрузки, вида и характера допустимых физических упражнений и возможности получения услуг, оказываемых Исполнителем. Исполнитель не оказывает диагностических услуг и не несет ответственности за выбор Заказчиком объема и вида физической нагрузки, вида и характера физических упражнений, полагаясь на разумность и добросовестность Заказчика.

По просьбе Заказчика или в связи с возникновением чрезвычайной ситуации с ним Исполнитель обязуется предпринять мера по вызову бригады неотложной медицинской помощи.

1.6. При получении услуг, оказываемых в фитнес-клубе, Посетитель самостоятельно и ответственно контролирует свое собственное здоровье и обязуется не ставить под угрозу здоровье окружающих.

При наличии хронических, инфекционных и кожных заболеваний, болезней внутренних органов, любого функционального расстройства здоровья, ухудшения самочувствия и прочих отклонениях состояния здоровья от нормы Посетителю необходимо воздержаться от получения услуг, предоставляемых фитнес-клубом, до консультации с врачом.

1.7. Нахождение несовершеннолетних детей совместно с законными представителями в фитнес-клубе возможно с письменного заявления законного представителя, при этом законный представитель обязан контролировать поведение своего ребенка и следить за действиями, совершаемыми ребенком.

Законный представитель полностью принимает на себя ответственность за состояние здоровья ребенка, за вред, который ребенок может причинить себе, окружающим и за вред, причиненный несовершеннолетним имуществу фитнес-клуба. Претензии к Исполнителю допускаются только в случае неисправности оборудования фитнес-клуба и при условии, что такая неисправность не была видна Посетителю до начала использования оборудования.

1.8. Срок предоставления услуг: каждый вид услуг, оказываемых фитнес-клубом (абонемент/разовое посещение), предоставляются Заказчику в течение 1 месяца/3 месяцев/6 месяцев/1 года со дня оплаты Заказчиком соответствующих услуг в зависимости от вида приобретаемой карты. В случае неиспользования абонемента/разового посещения в течение указанного срока, оплата за оставшиеся посещения не возвращается.

1.9. В отношении услуг, оказываемых в фитнес-клубе, возможно приостановление получения оказываемых услуг («Заморозка»). Заказчик предварительно предоставляет Исполнителю письменное заявление о «заморозке», для чего должен предъявить документ, удостоверяющий личность. Срок «заморозки» исчисляется со дня, указанного в письменном заявлении Заказчика, но не ранее дня его получения Исполнителем. Если «заморозка» не была зафиксирована, она считается недействительной.

Срок «заморозки»:

- 30 дней (для карт сроком действия 1 год).

1.10. Посетителям в целях соблюдения общественного порядка, предупреждения и пресечения террористической деятельности, иных преступлений и административных правонарушений, соблюдения санитарно-эпидемиологических правил, обеспечения личной безопасности сотрудников и посетителей фитнес-клуба, в помещениях, в которых Исполнитель осуществляет свою деятельность, запрещается:

- находиться в помещениях фитнес-клуба в верхней одежде и уличной обуви без бахил;
- оставлять личные вещи без присмотра;
- проносить в помещения фитнес-клуба огнестрельное, газовое и холодное оружие, ядовитые, радиоактивные, химические и взрывчатые вещества, спиртные напитки и иные предметы и средства, наличие которых у посетителя либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;
- проносить в помещения фитнес-клуба животных и птиц;
- иметь при себе крупногабаритные предметы;
- пользоваться мобильным телефоном и другими средствами связи во время оказания услуг, предоставляемых в фитнес-клубе;

- курить в помещениях фитнес-клуба и прилегающей к ним территории;
- играть в азартные игры в помещениях фитнес-клуба;
- громко разговаривать, шуметь, хлопать дверями, беспокоить других посетителей фитнес-клуба;
- оставлять детей без присмотра;
- брать с собой детей старше 4 лет в раздевалки, предназначенные для посетителей противоположного пола;
- размещать в помещениях фитнес-клуба и прилегающей к ним территории объявления без разрешения Исполнителя;
- выполнять в помещениях фитнес-клуба функции торговых агентов, представителей и находиться в помещениях фитнес-клуба в иных коммерческих целях;
- посещать фитнес-клуб в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, с агрессивным поведением.

1.11. За пропавшие в фитнес-клубе деньги и личные вещи Посетителей администрация фитнес-клуба ответственности не несет, в связи с чем Посетителю предлагается пользование специально организованными ящиками для хранения ценных вещей.

2. Отдельные правила посещения фитнес-клуба и техника безопасности при посещении фитнес-клуба

2.1. Перечень услуг, оказываемых в фитнес-клубе, доводится до сведения Заказчика путем размещения информации на официальном сайте Исполнителя и/или на стендах, расположенных в помещении Исполнителя.

2.2. Посещение фитнес-клуба детьми до 14 лет возможно только в сопровождении взрослых, от 14 лет до 18 лет – с разрешения законных представителей.

2.3. Правила посещения сауны:

2.3.1. противопоказания для посещения сауны: острые заболевания инфекционной и иной формы, лихорадка (повышение температуры), выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов, активный туберкулез, инфекционные заболевания кожи, злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе, выраженная глаукома, психозы и психопатии.

2.3.2. рекомендации при посещении сауны:

Перед сауной нужно принять душ, но без мыла, которое смывает жировую пленку, защищающую нашу кожу от пересыхания. После чело досуха обтереть тело. Ни в коем случае не мочите голову перед заходом в парную, чтобы не вызывать перегрева головы. Обязательно наденьте на голову полотенце или специальную шапочку – это предупредит возможный тепловой удар. Первый заход должен длиться не более 10 минут, но если уже через 5 минут у вас потемнело в глазах, выходите – у каждого организма свои особенности. Сначала лучше лежать на самой низкой ступеньке, именно лежать, чтобы тело было в одном температурном режиме. Не разговаривайте, постарайтесь максимально расслабиться. Вставать с полки надо спокойно, предварительно посидев несколько секунд. После первого захода отправляйтесь под холодный душ, после чего неплохо принять горячий душ в течение полутора минут. Затем отдых 20 минут. Можно выпить чай, минеральной воды, отвар из трав. После второго захода в сауну на 10-15 минут опять холодный душ, отдых и третий заход. Затем наступает заслуженный отдых. Людям, страдающим избыточным весом, лучше делать большее количество заходов в сауну, но меньшей продолжительности.

2.4. Правила посещения хаммама (турецкой бани):

2.4.1. противопоказания при посещении хаммама: заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертония, астма, острые заболевания инфекционной и иной формы, лихорадка (повышение температуры), выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов, активный туберкулез, инфекционные заболевания кожи, злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе, выраженная глаукома, психозы и психопатии.

2.4.2. рекомендации при посещении хаммама:

Перед посещением хаммама обязательно принятие теплого душа. Рекомендуется пить больше жидкости – минеральной воды или чай.

2.5. Правила посещения солярия:

2.5.1. солярий предназначен для проведения общих и местных ультрафиолетовых облучений кожных покрова взрослых людей и подростков старше 16 лет, с целью компенсации ультрафиолетовой недостаточности в осенний и зимний периоды и приобретения искусственного загара, а также профилактики простудных заболеваний и закаливания организма. По рекомендации врача солярий может использоваться в лечебных и профилактических целях при некоторых кожных заболеваниях;

2.5.2. не должны использовать УФ облучение дети, люди предрасположенные к веснушкам и с натуральными рыжими волосами, имеющие много родинок, с нанесенной на тело косметикой, не переносящие загара, и находящиеся под наблюдением врача, страдающие гипертонией, с заболеванием щитовидной железы, мастопатией и сахарным диабетом, люди с онкологической настороженностью и беременные;

2.5.3. перед включением солярия необходимо одеть защитные очки и шапочку.

2.6. Правила посещения тренажерного зала:

2.6.1. во избежание травм, рекомендуем пройти инструктаж по использованию тренажеров у инструктора тренажерного зала, а также проконсультироваться у врача. Предоставляя услуги тренажерного зала, Исполнитель руководствуется тем, что Заказчик не имеет противопоказаний для занятий в тренажерном зале.

2.6.2. в течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности. Персонал фитнес-клуба не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы занимаетесь без консультации тренера.

2.6.3. перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии.

2.6.4. при выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора;

2.6.5. выполнение упражнений с отягощениями или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром;

2.6.6. с отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения;

2.6.7. запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению;

2.6.8. не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов;

2.6.9. передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;

2.6.10. запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору тренажёрного зала или администратору;

2.6.11. запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.6.12. упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метра от стекла и зеркал, а также от других занимающихся;

2.6.13. запрещается ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети;

2.6.14. необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров, а также находиться в тренажёрном зале в спортивной обуви (кроссовки, шлангетки, кеды);

2.6.15. в начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты;

2.6.16. после выполнения упражнения занимающийся обязан убрать использованное оборудование на специально отведённые места;

2.7. Правила посещения залов для групповых занятий:

2.7.1. при посещении групповых занятий выбирайте место для занятия, так чтобы вокруг вас было достаточно места для выполнения упражнений;

2.7.2. групповые занятия проводятся по расписанию, рекомендуется приходить на занятия без опозданий. Тренер вправе не пустить члена клуба на занятие при опоздании более чем на 10 минут.

2.7.3. внимательно смотрите в зеркало и контролируйте технику выполнения упражнений. При выполнении шагов на степе-платформе внимательно следите за тем, чтобы вся стопа стояла на степ-платформе.

При выполнении упражнений на нестабильных поверхностях убедитесь, что вы хорошо держите баланс и Вам комфортно. Если не получается – позовите тренера, попросите поменять упражнение на более стабильное. Если при выполнении упражнения чувствуете боль – остановитесь, позовите тренера;

2.7.4. гантели и штанги нельзя бросать на пол, опускать вес необходимо плавно, без рывков, внимательно смотреть по сторонам, чтобы никого не задеть рабочим весом.

2.7.5. всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.

2.7.6. после занятия клиент обязан положить оборудование на специально отведенное место.

2.7.7. при опоздании нельзя проходить в середину зала и отвлекать группу, если тренировка уже началась, следует встать на любое свободное место.

2.8. Правила посещения зоны БАССЕЙНА & Spa фитнес центра «Линия жизни»

2.8.1. Клиенты могут посещать бассейн только в часы и дни работы, согласно утвержденного Дирекцией расписания.

2.8.2. Посещение бассейна детьми (детьми считаются люди, не достигшие 14 лет) разрешено при проведении специальных индивидуальных тренировок или в сопровождении взрослого лица старше 18 лет.

2.8.3. Посетители обязаны выполнять все требования инструктора бассейна и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна.

2.8.4. Соблюдать расписание занятий в бассейне.

2.8.5. Соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна:

- Входить в зону раздевалок бассейна надев предварительно бахилы;
- Посетитель должен иметь при себе купальный костюм, сменную обувь, шапочку, полотенце, предметы гигиены: мыло и мочалка. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик и т.д.) Использование предметов гигиены в стеклянной таре запрещены.

2.8.6. Посетитель обязан при необходимости предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены.

2.8.7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом).

2.8.8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды.

2.8.9. По окончании сеанса посетители должны ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

2.8.10. Посетителям необходимо принимать душ после каждого посещения сауны, хаммама.

2.8.11. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.

2.8.12. При первом посещении бассейна пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде.

2.8.13. При первом посещении бассейна посетитель должен в обязательном порядке предоставить:

- справку от врача с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием;

- дети дошкольного и младшего школьного возраста (до 10 лет) должны иметь справку о результатах паразитологического обследования (срок действия данной справки составляет 3 месяца, по истечении данного срока необходимо предъявить новую справку)

Справки должны предоставляться администратору для последующей регистрации.

2.8.14. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1,5 метра) допускаются лица, способные проплыть не менее 16 метров любым способом плавания.

2.8.15. Администрация вправе ограничить число посетителей, исходя из единовременной пропускной способности бассейна, количества свободных мест для переодевания, а также исходя из норм безопасности.

2.8.16. Посетителям запрещается проведение на территории фитнес центра бесплатных либо платных занятий с другими клиентами. В случае нарушения данного пункта правил, Администрация вправе отказать в дальнейшем посещении центра.

2.8.17. О каждом несчастном случае необходимо незамедлительно сообщать Администрации.

2.8.18. Посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и пути эвакуации согласно информационным указателям.

2.8.19. При возникновении пожара посетитель незамедлительно обязан покинуть территорию возгорания через имеющиеся эвакуационные выходы, в соответствии с утвержденным планом эвакуации, сообщить о пожаре Администрации.

Правила поведения в бассейне во время плавания:

1. При плавании нескольких человек в бассейне, посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.
2. При плавании необходимо обгонять впереди плывущих с левой стороны.
3. Посетители могут отдыхать только в углах бассейна, не мешая совершать поворот плывущим.

4.ВНИМАНИЕ! Специально отведенная зона детского бассейна предусмотрена только для проведения индивидуальных занятий детей с тренером.

Правилами бассейна запрещается:

1. Посещать бассейн при наличии медицинских проти противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии;
2. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в бассейне;
5. Пользоваться ластами и масками (без разрешения работников бассейна);
6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;
7. Бегать, прыгать, толкаться, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;
8. Плавать без шапочки на голове;
9. Входить в воду с жевательной резинкой
10. Бросать посторонние предметы в бассейн;
11. Шуметь, нецензурно выражаться, вызывая себе вест;
- Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.д.) во избежание аллергии у посетителей;
12. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, пилинг и т.д.);

13. Портить инвентарь и использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора;
14. Проходить в бассейн в уличной обуви;
15. Входить в служебные и технические помещения;
16. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
17. Пользоваться специально отведенной зоной детского бассейна самостоятельно, данная зона предназначена только для проведения индивидуальных занятий детей с тренером.

Согласно правилам посещения бассейна, не рекомендуется

1. Заниматься в бассейне натощак или ранее чем через 1,5 -2 часа после еды (особенно детям)
2. Использовать в душе гели для мытья (в связи с особыми химическими свойствами - в результате применения гелей на теле человека образуется плёнка требующая тщательного и длительного смывания; при некачественной помывке тела с использованием геля ухудшается качество воды в бассейне.)
3. Приносить во внутреннюю раздевалку бассейна большие сумки.
4. При появлении озноба, судорог или свода конечностей прекратить плавание, принять тёплый душ.