



Ф И Т Н Е С

Ц Е Н Т Р

Правила посещения фитнес клуба

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Режим работы Фитнес клуба: с 3 января по 30 декабря, с 08.00 до 23.00 (по будням), с 9.00 до 22.00 (по субботним, воскресным и праздничным дням). Вы можете находиться на территории клуба только в часы его работы. Вход в фитнес клуб допускается до 22.30 (до 21.30 в выходные и праздничные дни).
2. Клубную карту необходимо предъявлять администратору при каждом посещении Фитнес клуба. В случае разового посещения фитнес-клуба необходимо предъявить удостоверение личности, в противном случае посетитель не допускается на территорию клуба.
3. Ключ от шкафа выдается в обмен на клубную карту. Покидая Фитнес клуб, необходимо освободить шкафчик в раздевалке от личных вещей и оставить шкафчик незапертым. Администрация Фитнес клуба оставляет за собой право по окончании времени работы Фитнес клуба вскрыть закрытые шкафчики и изъять оставленные вещи с составлением акта об изъятии.
4. Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в российских рублях.
5. Оплата за услуги производится только в кассах Фитнес клуба.
6. В случае утери клубной карты она подлежит восстановлению согласно действующим тарифам Фитнес клуба. В случае утери ключа от шкафа, Член клуба обязуется уплатить штраф в размере, установленном администрацией Фитнес клуба согласно действующему прейскуранту.
7. Перед тренировкой необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь (кроссовки). Использование шлепанцев, а также обуви на неустойчивой подошве в качестве обуви для занятий не разрешается.
8. Просим Вас соблюдать правила общей и личной гигиены.
9. Просим Вас соблюдать чистоту во всех помещениях Фитнес клуба. Администрация или инструктор вправе не пустить Члена клуба на тренировку в уличной обуви или без спортивной обуви.
10. Просим Вас для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать бахилы, предоставляемые Фитнес клубом.
11. Во избежание травм рекомендуем посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.
12. После окончания тренировки необходимо вернуть использованный спортивный инвентарь в специально отведенные места. Члены клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого инвентаря и оборудования
13. За отдельную плату Членам клуба предлагаются дополнительные услуги: персональный тренинг, фитнес-бар, солярий, массажный кабинет
14. Стоимость, содержание и продолжительность оказания дополнительных услуг могут быть изменены по усмотрению администрации Фитнес клуба. О любом из перечисленных изменений администрация информирует путем размещения информации на сайте Фитнес-клуба, а также в общедоступном месте на территории клуба.
15. Зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена во время проведения клубных мероприятий.
16. Кино- и фотосъемка в Фитнес клубе без специальной договоренности с администрацией не разрешается.
17. Самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры без договоренности с администрацией Фитнес клуба не разрешается
18. На территории Фитнес клуба не разрешается курить, употреблять алкогольные напитки, наркотические вещества, пребывать в нетрезвом виде
19. Не разрешается посещать Фитнес клуб с животными
20. Не разрешается приносить в Фитнес клуб оружие любого вида, огнеопасные, взрывчатые (в том числе пиротехнические), легковоспламеняющиеся, отравляющие, токсичные, ядовитые и пахучие вещества, колющие и режущие предметы, стеклянную посуду и изделия из стекла
21. В целях Вашей безопасности не разрешается входить в помещения Фитнес клуба с крупногабаритными сумками и иными предметами, в грязной одежде, которая может испачкать других посетителей и помещения Фитнес клуба.
22. Не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра на территории Фитнес клуба. Для хранения используйте шкафы в раздевалках. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация Фитнес клуба ответственности не несёт
23. При обнаружении бесхозных вещей, документов, клубных карт и прочих предметов необходимо сообщить об этом обслуживающему персоналу Фитнес клуба

24. Фитнес клуб не несёт ответственности за технические неудобства, вызванные проведением необходимых сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ
25. Фитнес клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением службами коммунального хозяйства г. Фрязино сезонных, профилактических и аварийных работ
26. Фитнес клуб не несёт ответственность за вред, причиненный здоровью Члена клуба противоправными действиями третьих лиц, а также в результате грубого нарушения Членом клуба правил пользования оборудованием Фитнес клуба, правил техники безопасности
27. До начала посещения Фитнес клуба настоятельно рекомендуем Вам пройти медицинское обследование, так как Вы несёте персональную ответственность за своё здоровье
28. В случае если во время занятий Вы почувствовали недомогание, Вы обязаны прекратить занятия и обратиться к персоналу Фитнес клуба с просьбой вызвать скорую медицинскую помощь
29. Не разрешается использовать площади Фитнес клуба без разрешения администрации для занятия коммерческой, рекламной и иной деятельностью, независимо от того связано ли это с получением дохода или нет.
30. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов Вам следует воздержаться от посещения Фитнес клуба
31. При нарушении Вами правил посещения Фитнес клуба администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия Вашего договора
32. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил, о чём администрация информирует Членов клуба путем размещения в общедоступных местах на территории Фитнес клуба.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности
2. Тренажерный зал разрешается посещать только в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале. А также при себе иметь полотенце и воду
3. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой спортивный инвентарь и предметы личного пользования
4. При необходимости обращайтесь за помощью к инструкторам Фитнес клуба
5. В целях Вашей безопасности силовые упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять с инструктором или партнером
6. Не разрешается оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места
7. Не разрешается бросать инвентарь на пол
8. Не разрешается передвигать тренажеры
9. Члены клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря
10. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).
11. В случае поломки спортивного инвентаря или тренажера, Член клуба должен сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок запрещено
- 12.
13. Для использования персонального тренинга необходимо согласовать время с персональным инструктором, записаться у администратора, оплатить услуги персонального тренинга. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты
14. Вы можете отменить или перенести забронированную тренировку не менее чем **за 2 часа (два)** до ее начала. В этом случае внесённая Вами сумма переносится на следующую тренировку либо возвращается Вам в полном объеме. Если Член клуба не проинформировал администратора или тренера об отмене тренировки не менее чем за 2 часа (два) до ее начала, то сумма за не состоявшуюся тренировку не возвращается.
15. При опоздании на индивидуальное занятие инструктор вправе сократить время Вашего занятия на время опоздания либо отменить занятие (при опоздании более чем на 20 минут). При этом занятие считается проведенным и подлежит оплате в полном объеме.
16. Абонемент персональных тренировок с инструктором тренажерного зала начинает действовать со дня проведения первой тренировки и длится в течении 30 дней.
17. Проведение персональных тренировок Членами клуба не разрешается.
18. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 11 лет в тренажерном зале запрещено.
19. Дети от 11 до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале при непосредственном сопровождении взрослого и наличии заявления от родителя. А также в рамках секции или персонального занятия с тренером. Не рекомендуется приступать к занятиям в тренажерном зале детям 11-14 лет без предварительного прохождения физиологического тестирования.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

1. Во избежание травм посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки
2. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписание вносятся администрацией в одностороннем порядке (замена инструктора, вида занятия, отмена занятия) и отображаются на сайте клуба и в общедоступном месте на территории клуба

3. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас к занятию, т. к. это опасно для Вашего здоровья
4. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Обязательно наличие полотенца и бутылки с водой
5. На групповых занятиях не разрешается использовать свободные веса без разрешения инструктора
6. Члены клуба обязаны убирать за собой после занятий спортивный инвентарь и предметы личного пользования
7. Резервировать места в залах групповых программ не разрешается
8. Пользование мобильными телефонами во время групповых занятий не разрешается
9. Занятия в уличной или грязной обуви запрещены
10. Самостоятельные занятия в залах групповых программ могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании, и предварительного резервирования на персональный тренинг у администратора.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

* Фитнес клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Членов клуба с момента размещения последних в общедоступных местах на территории Фитнес клуба.

* Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Фитнес клубом и Членами клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Фитнес клуба.

* Фитнес клуб вправе запрашивать в официальном порядке информацию о клиентах в правоохранительных и иммиграционных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и иные действия могут вызвать негативное отношение других Клиентов или подвергнуть их опасности.

Утверждаю

Ф.И.О.....

Дата

М.П.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Во время занятий в тренажерном зале:

При организации персональных занятий обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений, грамотной и квалифицированной страховки. При организации занятий абонементных групп, кроме непосредственного контроля необходимо поместить приведенные ниже правила на информационном стенде и требовать от новых Членов фитнес-центра ознакомиться с ними.

1. Перед началом занятий пройдите медицинское обследование. Учтите, что регулярные занятия с отягощениями зачастую приводят к обострениям скрытых хронических заболеваний. Особенно внимательно при подборе индивидуальной тренировочной программы следует относиться людям, страдающим такими заболеваниями, как остеохондроз, мышечная невралгия, радикулит. Кроме этого, периодическая диспансеризация поможет Вам знать точное состояние своего здоровья и предупредить развитие любого рода пред патологические состояния.
2. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки, включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогрев мышц, увеличение эластичности связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна производиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50% - 70% от Вашего рабочего веса в данном упражнении.
3. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнений. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно просите инструктора проконтролировать технику выполнения упражнений. Именно в силу не сложившийся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случаться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.
4. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную Вашим тренером. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета

состояния здоровья, слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы- верный путь к травме или рецидиву на более серьезном уровне.

5. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или инструктор.
6. Соблюдайте порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели! При выполнении упражнений ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, а затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

При организации кардио-тренировок:

1. Допуск к кардио-тренировкам при заболевании сердечно-сосудистой системы может дать только врач. Так же бег имеет большое количество противопоказаний, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии, после медицинской консультации.
2. Начинайте занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
3. Контролируйте нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим тренером рекомендациями.
4. Внимательно следуйте инструкциям по использованию конкретного тренажера.
5. Оборачиваться назад на включенной беговой дорожке – ЗАПРЕЩЕНО!
6. Заниматься на кардио-тренажерах можно только в специальной, закрытой, спортивной обуви. Заниматься босиком или в пляжной обуви – ЗАПРЕЩЕНО!
7. Очень внимательно следите за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью.
8. При занятиях на степпере и велотренажере прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможный последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
9. Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

ОЗНАКОМЛЕН:

1.) С ПРАВИЛАМИ ПОВЕДЕНИЯ В ФИТНЕС КЛУБЕ «THE GENTRY CLUB».

2.) С ТЕХНИКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕС КЛУБЕ «THE GENTRY CLUB».

(Ф.И.О.полностью)

Подпись.....

Дата «.....»201.....г.

