



## ПРАВИЛА КЛУБА

редакция 2.2 от «25»декабря2019г.

1. Правила фитнес клуба «FitХолл». В фитнес клубе «FitХолл» (Клуб) установлены правила (Правила Клуба), обязательные для всех Клиентов и Членов Клуба. Просим Вас внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и придерживаться их. Цель Правил Клуба - создание безопасных и комфортных условий для тренировок. Действующие Правила Клуба Вы всегда можете попросить на рецепции Клуба, а так же посмотреть их на сайте: Fit-Hall.ru в разделе документы. Если кто-либо из Посетителей Клуба нарушает Правила Клуба, Администрация Клуба вправе потребовать воздержаться от нарушения, попросить удалиться из Клуба и/или отказаться от исполнения Договора.

### 2. Членство в Клубе

**2.1. Членство.** Членом Клуба может быть физическое лицо старше 14 лет. Членство в Клубе - это право пользоваться услугами, предоставляемыми Клубом, а также право участвовать в массовых Клубных мероприятиях, организуемых для Членов Клуба. Ваше Членство в Клубе является персональным (именным) и не может быть передано третьим лицам.

**2.2. Оформление.** Членство в Клубе приобретается путем заключения Договора, оплаты Услуг и получения Клубной Карты Клиента. Для заключения Договора необходимо иметь с собой паспорт.

**2.3. Клубная Карта.** Члену Клуба выдается именная Клубная Карта Клиента, которая одновременно является подтверждением Клубного Членства и пропуском в Клуб. Член Клуба не имеет права передавать свою Клубную Карту третьим лицам. В случае утери, порчи Клубной Карты Членом Клуба дубликат изготавливается за плату в соответствии с действующим Прейскурантом.

**2.4. Приостановление срока оказания услуг (заморозка).** Доступны заморозки в течение срока действия годовой клубной карты. Заморозка не может быть менее 5 календарных дней. Общее количество дней заморозки не может превышать 30 календарных дней.

Карта на 3 месяца – 10 дней заморозки (от 5 дней)

Карта на 6 месяцев – 14 дней заморозки (от 5 дней)

Карта на 12 месяцев – 30 дней заморозки (от 5 дней)

**2.5. Досрочное прекращение Членства.** Досрочное прекращение Членства в Клубе возможно в следующих случаях:

- по инициативе Клуба в одностороннем внесудебном порядке в случае нарушения Членом Клуба условий Договора и/или Правил Клуба;
- по соглашению сторон;
- по инициативе Клиента;

В случае досрочного прекращения абонементов с фиксированным сроком действия Клуб возвращает Члену Клуба разницу между суммой денежных средств, оплаченных Членом Клуба и стоимостью Услуг за период с даты активации Клубной Карты Клиента до даты расторжения (прекращения) настоящего Договора. Стоимость Услуг за месяц рассчитана в зависимости от продолжительности периода оказания Услуг и прописана в Договоре. В случае досрочного прекращения абонементов с автоматическим продлением Клуб не возвращает денежные средства.

### 3. Правила пребывания в Клубе

**3.1. Ваше здоровье.** Просим Вас внимательно относиться к состоянию Вашего здоровья. Во избежание получения физической травмы Член Клуба обязан соблюдать правила посещения Клуба и рекомендации инструкторов (сотрудников) Клуба. Необходимо уведомлять персонал Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия, случившегося во время Вашего пребывания в Клубе, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом. При наличии ограничений к занятиям физической культурой и спортом, подтвержденных справкой врача, Клуб может по просьбе Члена Клуба разработать индивидуальную программу занятий на основании справки врача и указанных в ней рекомендаций. Нарушение Членом Клуба Клубных правил, наличие у него медицинских противопоказаний, выявленных у него после начала оказания услуг и послуживших основанием для временного прекращения оказания услуг, расценивается как отказ Члена Клуба от оказания услуг в соответствии с Договором. Администрация Клуба может прекратить/ограничить оказание услуг в случае, если действия Члена Клуба нарушают Клубные правила.

**3.2. Допуск в Клуб.** В целях обеспечения безопасности Членов Клуба допуск в Клуб осуществляется путем идентификации личности Члена Клуба с использованием Клубной Карты Клиента. При входе в Клуб следует надевать бахилы на первую обувь и снимать их только на выходе из Клуба. Члены Клуба обязаны соблюдать чистоту и нормы гигиены во всех помещениях Клуба. На территории Клуба запрещается:

1. курить;
2. находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и не рекомендованные медицинским персоналом медикаменты;
3. приносить и/или хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые, взрывчатые вещества;
4. приносить пищу на тренировочную зону, в раздевалки;
5. приводить с собой животных;
6. самостоятельно пользоваться кондиционерами, музыкальной и другой аппаратурой Клуба;
7. препятствовать соблюдению режимов уборки и проветривания в помещениях Клуба;
8. входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
9. приносить и пользоваться в помещениях Клуба электробытовыми нагревательными приборами;
10. оскорблять посетителей и персонал Клуба, провоцировать или участвовать в драке, совершать иные противоправные действия, нарушающие общественный порядок, угрожающие жизни и здоровью, имуществу, затрагивающие честь и достоинство любых лиц, находящихся на территории Клуба, включая персонал Клуба.
11. использовать помещения Клуба и прилегающие территории в политических и религиозных целях, в т.ч. проведения собраний, митингов, обрядов и т.п.
12. осуществлять провокационные действия по отношению к людям, находящимся в клубе

### 3.3. Этикет в Клубе

**3.3.1. Форма одежды.** Для тренировок в Клубе необходимо иметь сменную спортивную обувь и спортивную одежду. Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты (используйте футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, в душевых необходимы сланцы). Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистой, опрятная.

**3.3.2. Личная гигиена.** Необходимо соблюдать общие нормы гигиены. Принятие душа перед посещением инфракрасной кабины с применением мощных средств и мочалки является обязательной процедурой. Рекомендуем использовать индивидуальные питьевые бутылки.

**3.3.3. Соблюдение тишины.** На территории Клуба соблюдайте правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас Членам Клуба и обслуживающему персоналу организации. Взаимоуважение залог комфорта для каждого Члена Клуба. Клуб стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Членов. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией Клуба, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, проведение рекламных кампаний, видео- и фотосъемку в политических или коммерческих целях.

**3.3.4. Музыка в Клубе.** Многие Члены Клуба любят слушать музыку во время занятий. В Клубе предусмотрено наличие музыкального оборудования, позволяющего обеспечить музыкальное сопровождение. Выбор произведений для музыкального сопровождения и громкость воспроизведения осуществляется Администрацией Клуба. К сожалению, невозможно, чтобы то или иное музыкальное сопровождение нравилось каждому Члену Клуба. В связи с этим, ответственный сотрудник не может устанавливать музыку по заказу каждого обращающегося. Если общее музыкальное сопровождение Вам мешает, Вам следует при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости. При этом мы всегда рады Вашим пожеланиям по музыкальному сопровождению в Клубе.

**3.3.5. Ваше первое посещение.** При первом посещении Клуба Члену Клуба необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность и заполнить карточку регистрации клиента. Не стесняйтесь задавать вопросы персоналу Клуба, ведь Ваш результат - наша работа. Сотрудники всегда рады помочь!

#### **3.4. Тренажерный зал**

3.4.1. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти первичный инструктаж у дежурного тренера и ознакомиться с правилами пользования тренажерным залом.

3.4.2. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться с инструкцией данного тренажера и следовать инструкции по технике безопасности.

3.4.3. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и чистой спортивной обуви. В целях гигиены используйте полотенце, открытые части тела не должны соприкасаться с тренажерами.

3.4.4. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас предложения потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

3.4.5. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

3.4.6. Во избежание наступления неблагоприятных последствий, лица младше 14 лет вправе находиться на территории (в помещении) Клуба исключительно в присутствии и под контролем тренера и/или родителей.

3.4.7. Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов и персональных тренеров Клуба. Члены Клуба не имеют права проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.

3.4.8. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены Клуба несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.

3.4.9. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены Клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба в нарушение требований инструкторов Клуба.

3.4.10. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.

3.4.11. При занятиях на кардио оборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.

3.4.12. Запрещается передвигать тренажеры и иное оборудование Клуба без письменного согласия администрации Клуба.

3.4.13. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку самостоятельно.

3.4.14. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол не разрешается. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Не разрешается резко или бесконтрольно отпускать весовой стек на грузоблочных тренажерах.

3.4.15. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса (базовые упражнения) необходимо выполнять только под наблюдением тренера.

3.4.16. Поднимать штангу без использования замков запрещено – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

3.4.17. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.

3.4.18. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

3.4.19. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения строго запрещены.

3.4.20. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).

3.4.21. Членам Клуба не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой Клуба.

3.4.22. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером или любой другой вопрос - обращайтесь к дежурному тренеру тренажерного зала - он всегда поможет Вам.

3.5. Посещение сауны. Рекомендуем с особой осторожностью посещать сауну. Лица, не достигшие 14 лет, могут посещать сауну строго вместе с родителем. При посещении сауны и в целях вашей безопасности необходимо соблюдать общепринятые минимальные меры предосторожности: запрещается сушить вещи, лить воду на каменку (чревато выходом из строя электрических нагревателей) приносить одноразовые стаканчики, использовать эфирные масла (настойки для сауны), пользоваться кремами и масками для тела. Максимальная температура в финской сауне составляет 90 С°. В летнее время по усмотрению администрации сауна может быть отключена до 17.00. Обязательно используйте полотенце, застелив им скамью.

#### **4. Дополнительные услуги.**

На территории Клуба Члены клуба вправе получить дополнительные услуги, оказываемые Клубом. Перечень и стоимость дополнительных могут быть изменены по усмотрению Администрации Клуба. Условия и порядок приобретения дополнительными услугами Член Клуба может уточнить на рецепции.

**4.1. Первое бесплатное посещение.** Первое бесплатное посещение клуба возможно только с персональным тренером по предварительной записи. Запись производится по телефону Клуба (846) 225-40-20 или на стойке рецепции Клуба. При первом посещении необходимо предъявить паспорт,

предоставить обязательные персональные данные для регистрации клиента в программе: фитнес клуб (телефон, фактический адрес, фото и др.) и согласиться на обработку этих персональных данных. Первое посещение не освобождает Клиента от соблюдения Правил Клуба. В случае нарушения Правил Клуба, отказа на обработку персональных данных, предоставлении недостоверных сведений Клиентом, администрация имеет право отказать в посещении.

**4.2. Раздевалки, шкафчики.** Шкафчики в раздевалке предоставляются Членам Клуба бесплатно на время их пребывания в Клубе и используются для хранения, одежды, обуви и личных вещей, за исключением ценных вещей. Перед уходом из Клуба ключ от шкафчика должен быть сдан на рецепцию. Ценные вещи, а также иные важные предметы для Члена Клуба, должны быть сданы на ответственное хранение на рецепции. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. Не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра вне мест соответствующего хранения. За утрату оставленных без присмотра вещей Члена Клуба, Клуб ответственности не несет. По вопросам о забытых вещах просим Вас обращаться на рецепцию Клуба.

## **5. Разное**

**5.1. Фото- и видеосъемка на территории Клуба.** На территории Клуба запрещается проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с Администрацией Клуба.

**5.2. Оповещение Членов Клуба.** Для оповещения Членов Клуба обо всех новостях Клубной жизни - акциях, конкурсах, соревнованиях, праздниках и других клубных мероприятиях Администрация Клуба вправе осуществлять рассылку по электронной почте, рассылку sms-сообщений на сотовый телефон Члена Клуба, а также рассылку полиграфии по адресу проживания Члена Клуба. Акцепт Членом Клуба оферты, заключение Договора, оплата Услуг и получение Клубной Карты или оформлением Первого посещения Гостем дает свое согласие на получение от Клуба sms-сообщений, писем на электронную почту, а также рассылку полиграфии по адресу, указанном при акцепте оферты или оформлении Первого посещения. В случае если Член Клуба или Гость желает отказаться от какого-либо способа оповещений, например, от sms-сообщений в пользу электронной почты, или отказаться от информационных рассылок вообще, он может это сделать письменно.

**5.3. Ответственность.** Члены Клуба несут ответственность за вред, причиненный Клубу в соответствии с условиями оферты и действующим законодательством. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью и/или имуществу Члена Клуба, если юридический факт наличия вины Администрации Клуба, повлекший причинение вреда, не будет определен в судебном порядке. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Члена Клуба, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами и правилами безопасности на воде. Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

**6. Часы работы Клуба.** Клуб открыт ежедневно (кроме 1 января и 2 января) в соответствии с установленными часами работы: будние дни - с 7:00 до 22:00 ч.; суббота, воскресенье и праздничные дни - с 9:00 до 21:00 ч.

Время занятий по дневной Клубной карте:

- будние дни - с 7:00 до 17:00 ч.;

- суббота, воскресенье и праздничные дни - с 9:00 до 16:00 ч.

Время занятий по полной Клубной карте:

- будние дни - с 7:00 до 22:00 ч.;

- суббота, воскресенье и праздничные дни - с 9:00 до 21:00 ч.

Время занятий по школьной Клубной карте:

- будние дни - с 7:00 до 16:00 ч.;

- суббота, воскресенье и праздничные дни - с 9:00 до 16:00 ч.

Занятия в Клубе необходимо завершить за 10 минут до окончания работы Клуба и покинуть Клуб не позднее установленного времени окончания работы Клуба. Вход в Клуб за 40 минут до закрытия запрещается. Клуб может изменять часы работы и в случаях технической или иной необходимости временно закрывать помещения Клуба (сауна, душевые, туалеты и пр.), а также весь Клуб целиком без выплат любого рода компенсаций. Временное закрытие (на срок не более 14 (четырнадцать) календарных дней) в течение полугода по причине ремонта, технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба, ограничение работы саун, другого оборудования, также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций.

## **7. Общие правила посещения для детей:**

7.1. Во избежание инфицирования оставляйте детей дома в случаях когда: у ребенка насморк, кашель, болит горло, повышенная температура, у ребенка имеются признаки диареи (тошнота, кишечное недомогание), у ребенка инфекционное заболевание, сыпь, у ребенка имеются ранки на теле.

7.2. Необходимо приходиться на групповые занятия без опозданий, так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в основной части занятия, планомерно подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система. Мы рекомендуем приводить детей на занятия, соответствующие возрастной категории, за 5-10 минут до начала занятий. Работник Исполнителя, присутствующий на групповых занятиях, имеет право не допустить ребенка на занятие в случае его опоздания более чем на 5 минут после начала занятия и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья ребенка.

7.3. При неадекватном поведении ребенка (плаксивость, агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает неудобства и/или дискомфорт для других детей и взрослых, родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка с занятия. В случае, если данные ситуации носят систематический характер, Клуб вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке.

7.4. Лица, сопровождающие детей до 14 лет по территории Клуба, должны ожидать детей в специально отведенных местах (в зонах отдыха, на территории фитнес бара или в других, специально отведенных местах). Ожидание сопровождающих в тренировочных зонах не допускается. Сопровождающие обязаны сдать верхнюю одежду в гардероб и надеть сменную обувь. Количество сопровождающих лиц должно быть не более двух человек.

7.5. Детям старше 5 лет не разрешается посещать раздевалки противоположного пола.

7.6. Сопровождающий (родитель или законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать в руки специалисту/дежурному инструктору.

7.7. Детей, посещающих групповые занятия по расписанию групповых программ, классе творчества, родители сопровождают до места проведения занятия самостоятельно и передают в руки специалисту, работнику Исполнителя. По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у работника Исполнителя в месте проведения занятия.

7.8. Исполнитель несет ответственность за причиненный вред здоровью, жизни, имуществу несовершеннолетних до 14 лет в период нахождения детей в ведении работников Исполнителя, т. е. с момента приема детей от сопровождающих лиц и до момента передачи детей сопровождающим лицам.

7.9. Сопровождающие лица несут ответственность за причиненный вред здоровью, жизни, имуществу несовершеннолетних до 14 лет с момента начала посещения территории Клуба и до момента выхода с территории Клуба за исключением периода нахождения детей в ведении работников Исполнителя.

7.10. Несовершеннолетние в возрасте старше 14 лет обязаны предоставить справку, подтверждающую обучение в школьном учреждении.

## **8. Правила посещения для детей, имеющих Клубную Карту**

- 8.1. Дети до 14 лет могут иметь Клубную карту только при условии, что их родители или доверенные лица не моложе 18 лет, так же являются клиентами Клуба.
- 8.2. Дети до 14 лет могут посещать Клуб только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет.
- 8.3. Лица, сопровождающие детей до 14 лет по территории Клуба, не могут его покинуть и должны ожидать детей в специально отведенных местах.
- 8.4. Нахождение родителей или сопровождающих лиц в залах во время проведения детских групповых занятий не разрешается.
- 8.5. Дети старше 14 лет могут приходить без сопровождения родителей и посещать групповые занятия в своей возрастной группе по расписанию.
- 8.6. Не разрешается посещать тренажерный зал детям до 14 лет (самостоятельно или в присутствии родителей) без индивидуального контроля работника Исполнителя.
- 8.7. Посещения сауны детьми от 3 до 12 лет разрешается только в сопровождении родителей, сотрудника Исполнителя или сопровождающего одного пола с ребенком.
- 8.8. Сопровождающий (родитель или законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать в руки специалисту, работнику Исполнителя:
- 8.9. По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у работника Исполнителя в месте проведения занятия.
- 8.10. Не оставляйте ребенка без присмотра. До и после занятия ответственность за жизнь и здоровье ребенка несут сопровождающие лица: родители или законные представители ребенка.

**9. Ваши предложения** Мы работаем для Вас и хотим становиться лучше, для этого нам необходимо знать Ваше мнение, пожелания, предложения, а также все то, что вызывает Ваше недовольство. Будем Вам очень признательны за все замечания, пожелания и предложения. Просим Вас принимать участие в периодически проводимом анкетировании. Благодарим Вас за помощь!

## **10. Заключительные положения**

**10.1. Порядок принятия изменений и дополнений к Правилам Клуба.** Изменения и дополнения к настоящим Правилам, действительны только в том случае, если они утверждены Администрацией Клуба. Изменения и дополнения к настоящим Правилам могут быть внесены по предложению Членов Клуба или по решению Администрации Клуба. Администрация Клуба в случае необходимости и для комфорта Членов Клуба вправе в одностороннем порядке изменять и дополнять Правила Клуба. В случае внесения изменений и дополнений в настоящие Правила Клуб обязуется уведомлять об этом его Членов посредством размещения информации на рецепции Клуба.

10.2. Принятие Правил. Правила Клуба являются обязательными для исполнения всеми Клиентами и Членами Клуба.

**11. Контакты фитнес клуб «FitХОЛЛ»** адрес: 443067, г. Самара, ул. Карбышева 61б, телефон: 225-40-20 сайт [fit-hall.ru](http://fit-hall.ru), [fit-hall.pf](http://fit-hall.pf), страница в [instagram: @fithall63](https://www.instagram.com/fithall63)

Желаем Вам здоровья, красоты и приятного отдыха в фитнес клубе «FitХОЛЛ»!