


УТВЕРЖДАЮ

«__» _____ 2014 г.

И. П. 
Смоленцев М.Ю.

И. П. 
Корнеев Е.В.

И.П. 
Кулаков Ю.А.

Директор 
Баранов С. А.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА ORANGE FITNESS

АДРЕС КЛУБА: Г. КРАСНОДАР, УЛ. КУБАНСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ, 1, ТЕЛ. (861) 2-672-672

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Режим работы Клуба: с 6:30 до 23:00 в будние и с 8:00 до 22:00 в выходные дни. Выходные дни Клуба: 1 и 2 января. В праздничные дни Клуб оставляет за собой право регулировать режим работы.
2. Персональная клубная карта с фотографией клиента является пропуском в Клуб. Карту всегда необходимо предъявлять на рецепции. В случае отсутствия карты допуск в Клуб осуществляется после установления личности. Запрещается систематическое посещение клуба без клубной карты. В случае утери клубная карта должна быть восстановлена в соответствии с установленным прайсом. Отсутствие карты более 2х визитов подряд может быть основанием для отказа в посещении Клуба.
3. Вход в клуб и регистрация клубной карты осуществляется не ранее 6:30 пн. – пт., 8:00 сб. – вс. и не позднее, чем за 30 мин. до завершения работы Клуба или времени действия дневной карты. Члены Клуба должны покинуть Клуб до 23:00 пн. – пт. и до 22:00 сб. – вс.; до 17.00 пн. – вс. для владельцев дневной карты. Регистрация при посещении секции осуществляется за 30 минут до начала занятия, а закрытие карты - через 30 минут после окончания времени занятий.
4. Ключи от шкафа и полотенца выдаются в обмен на Клубную карту, на время пребывания в клубе и подлежат обязательному возврату.
5. Лица, не являющиеся членами клуба (включая детей), имеют право проходить на территорию клуба в следующих случаях:
 - i. оформленный в отделе продаж гостевой визит,
 - ii. оплаченное разовое посещение (в том числе детской комнаты),
 - iii. сопровождение детей, инвалидов – членов Клуба.

6. Гостевые визиты в Клуб организуются по предварительной договоренности с менеджером отдела продаж. Посещение Клуба по приглашению члена Клуба (бесплатный гостевой визит) одним лицом (гостем) в течение года возможно не более 1 раза. Для оформления гостевого визита гостю необходимо предъявлять документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение, военный билет, пропуск с фотографией). Отсутствие документа может быть основанием для отказа в предоставлении гостевого визита.

7. Блокировка (заморозка) клубной карты

-Член Клуба имеет право на временное приостановление действия клубной карты при покупке услуги «коммерческая заморозка»

-общий срок заморозки Клубной карты суммарно не может превышать ½ срока действия клубной карты, включая коммерческую заморозку и заморозку по больничному листу

-Заморозка Клубной карты осуществляется на срок от 7 (семи) дней однократного приостановления

-Заморозка Клубной карты при наличии оплаченной услуги осуществляется задним числом не позднее **первого визита** в Клуб после отсутствия. В последующие визиты заморозка задним числом невозможна

8. Переоформление Клубной карты (на другое лицо) производится сервис-менеджером или менеджером отдела продаж по письменному заявлению члена клуба в соответствии с установленным прайсом.

9. Перед началом занятий мы рекомендуем всем членам Клуба пройти медицинское обследование в медицинском учреждении, т.к. для занятий фитнесом имеются различные противопоказания. При наличии противопоказаний допуск к занятиям любого вида может дать только врач. В случае обнаружения противопоказаний фитнес-консультант, либо тренер может попросить Вас представить справку от врача о состоянии здоровья.

10. В течение первого месяца после активации карты член Клуба должен пройти фитнес-тестирование. (Фитнес тестирование не является медицинским обследованием). Для текущего контроля за изменением состояния физической формы мы рекомендуем проходить фитнес-тестирование каждые 3 месяца.

11. Член Клуба должен посещать фитнес-площадки, групповые и персональные тренировки и использовать другие услуги согласно рекомендациям фитнес-консультанта и уровню подготовленности.

12. Тренироваться в Клубе следует в чистой спортивной одежде и специальной сменной спортивной обуви (обувь для фитнеса, игровых видов спорта и т.п.).

13. При посещении Клуба настоятельно рекомендуем соблюдать правила гигиены, принимать душ, соблюдать чистоту в зонах Клуба.

14. При посещении Клуба не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для хранения ценностей специальные сейфовые ячейки. За ценные вещи, не сданные на хранение в сейфы, за утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация Клуба ответственности не несет.

15. Найденные на территории Клуба вещи хранятся в течение 1 месяца, ценные вещи – до востребования. По вопросу забытых вещей обращайтесь на рецепцию.
16. Во время нахождения в Клубе верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб, а личные вещи хранить в индивидуальных шкафчиках в раздевалках Клуба.
17. В случае утери ключа, номерка от гардероба, полотенца, халата или карты взимается стоимость утерянной вещи, установленная администрацией Клуба.
18. Во время проведения Клубных мероприятий некоторые общие зоны, предназначенные для тренировок могут быть ограничены.
19. Информирование клиентов обо всех клубных мероприятиях и изменениях работы клуба осуществляется посредством анонса в клубе (объявления), рассылки уведомления в мобильном приложении, анонса в социальных сетях.
20. Администрация Клуба не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими службами сезонных профилактических работ и ремонтно-строительных работ, а также за неудобства, связанные с проведением мероприятий по программе производственного контроля. В этих случаях доступ в клуб, по независящим от администрации Клуба причинам может быть полностью или частично ограничен.
21. Администрация Клуба не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
22. Для надлежащего исполнения договора при его заключении член Клуба обязан предоставить о себе следующую информацию: паспортные данные, адрес проживания, контактные телефоны, место работы, должность, электронный адрес. С согласия члена Клуба Клуб информирует его о состоянии Клубной карты, об изменении режима работы Клуба. В случае изменения данных, предоставленных при заключении договора, член Клуба должен оповестить об этом администрацию. В противном случае Клуб снимает с себя ответственность за непредставление информации. Мы гарантируем, что персональные данные, которые Вы нам сообщаете, будут использованы исключительно для взаимодействия с Вами. Мы работаем в соответствии с Федеральным Законом от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных».

2. ДЕТИ В КЛУБЕ

1. Дети в возрасте от 4 месяцев (от 2 месяцев в бассейне Стахановская) до 15 лет (для клуба на Кубанской Набережной и клуба на Стахановской) и от 3 до 15 лет (для клуба на Леваневского) могут быть членами спортивно-оздоровительного Клуба Orange Fitness, если их родители или уполномоченные ими сопровождающие лица являются членами Клуба.
2. До активации клубной карты ребенку необходимо провести медицинское обследование в медицинском учреждении и представить необходимые справки от

педиатра, невропатолога и др. о возможности заниматься, т.к. для занятий фитнесом имеются различные противопоказания. При наличии противопоказаний допуск к занятиям любого вида может дать только врач **Не проходят или не соблюдают это правило.**

3. После оплаты членства и перед началом занятий ребенок должен пройти фитнес-тестирование в присутствии одного из родителей.
4. Родители или доверенное лицо несут персональную ответственность за детей на территории клуба. Родители или доверенное лицо не имеют права оставлять детей на территории клуба без присмотра. Дети имеют право находиться на территории клуба и перемещаться между зонами клуба (включая раздевалки, детскую комнату, бассейн и групповые тренировки) только в сопровождении родителей, сопровождающих лиц или тренера **У нас не соблюдается, возможно вписать какой-то штраф или что иное при не соблюдении.**
5. Недопустимо покидать пределы клуба, и оставлять ребёнка в возрасте от 0 до 6 лет в детской комнате или на занятии ДК. Родитель или сопровождающее лицо должны быть в непосредственной близости, на территории клуба в момент нахождения ребёнка в ДК. **Не соблюдают никогда, по наблюдению Оксаны.**
6. Родители или сопровождающие лица обязаны привести ребёнка в клуб, переодеть в удобную спортивную форму в раздевалке, переобуть в сменную обувь, сопроводить до детской комнаты, в бассейн, передать дежурному тренеру, сообщить о состоянии здоровья ребёнка.
7. **Детская комната работает ежедневно с 09:00 до 21:00 в будние дни и с 10:00 до 20:00 в выходные и праздничные дни (в клубе на Кубанской Набережной) и с 11:00 до 21:00 ежедневно (в клубе на Леваневского) На СТХ с 10-22 будни, с 11-20 выходные и праздничные**
8. Детскую комнату могут посещать дети от 3 до 14 лет. Родители или сопровождающие лица детей от 3 до 8 лет должны приводить ребенка в детскую комнату и забирать его, **расписавшись в книге (журнале) регистрации.**
9. Забирать и приводить ребёнка должен один и тот же человек, либо лицо, сопровождающее ребёнка в детскую комнату должно предупредить заранее дежурного тренера о том, кто будет забирать ребёнка.
10. Дети старше 3 лет, являющиеся членами клуба могут находиться в детской комнате без родителей под присмотром дежурного тренера бесплатно
11. Дети до 3 лет в детской комнате могут находиться только под присмотром родителя, сопровождающего лица, являющегося **ЧК в течение первого часа бесплатно, далее по оплате, либо с тренером по оплате.**
12. Дети, не имеющие клубной карты, могут посещать детскую комнату на платной основе в соответствии с прайсом, установленным клубом.

13. Продолжительность пребывания ребенка в детской комнате (в детском клубе **целом говорили об увеличении до 5 часов?**) не может превышать 4 часа в день, включая тренировки! Запрещается оставлять ребенка в детской комнате на более длительный срок.
14. Запрещается приносить в детскую комнату продукты, игрушки.
15. В случае явного неадекватного поведения со стороны ребёнка в ДК (агрессия, истеричное состояние, намеренная порча имущества, игнорирование команд тренера), администрация вправе требовать от родителей личного присутствия при посещении ребёнком ДК.
16. Тренер имеет право отстранять от занятия детей, чьё поведение создаёт явную угрозу безопасности тренировочного процесса, самого ребёнка и остальных детей в группе.
17. Самостоятельное посещение бассейна и сауны для детей до 14 лет возможно только при непосредственном сопровождении родителей или сопровождающего лица (член клуба находится в воде рядом с ребенком) или тренера. В случае если ребенок старше 14 лет не владеет навыками плавания, при посещении бассейна сопровождение родителей, которые являются членами клуба и находятся в воде рядом с ребенком либо тренера обязательно.
18. Детям до 14 лет запрещается самостоятельно находиться в зонах риска (игровой корт, тренажерный зал, зал групповых тренировок, бассейн) без сопровождающего лица либо тренера.
19. Детям до 14 лет запрещается самостоятельно или в сопровождении родителей посещать тренажерный зал. При этом, по показаниям фитнес-консультанта возможны занятия в тренажерном зале для детей с 12 лет только под руководством персонального тренера.
20. Дети старше 4 лет переодеваются согласно полу соответственно в мужской или женской раздевалке. Возможно также использование детской раздевалки.
21. Сопровождающий обязан проводить ребенка до раздевалки, переодевать его (если пол сопровождающего и пол ребенка старше 4 лет совпадают), отводить в зал тренировок, детскую комнату, бассейн, а также передавать тренеру для проведения персонального или группового занятия. Сопровождающий во время тренировки должен ожидать ребенка в холле Клуба или специально отведенном месте.
22. При первом посещении любых занятий ребенком, просим информировать тренера групповых программ, инструктора детской комнаты о физических, физиологических и психологических особенностях ребенка.
23. Посещение детской комнаты в уличной обуви запрещено.
24. Чтобы избежать инфицирования детей в Клубе, просим оставлять ребенка дома, если у ребенка:
 - насморк
 - кашель

- больное горло
- расстройство ЖКТ
- тошнота
- повышенная температура
- кожные высыпания (герпес, лишай и др.)
- общее недомогание, вялость, сонливость, капризность и т.д.

Администрация клуба в интересах других детей может запретить доступ в клуб ребенку, имеющему вышеперечисленные симптомы

25. Запрещается кормить детей на территории клуба, за исключением питания в фитнес-баре.
26. Детям до 7 лет запрещается использовать любые электроприборы на территории Клуба без сопровождения и участия взрослых.
27. Детям запрещается бегать по территории Клуба (холлы, лестничные пролеты, раздевалки).
28. Сопровождающие детей лица обязаны иметь сменную обувь (или надевать бахилы) и снимать верхнюю одежду при нахождении в холлах и тренировочных зонах Клуба.
29. Сопровождающие лица должны своевременно приводить ребенка на групповые занятия, в соответствии с заявленным временем в расписании, так как игнорирование или пропуск разминки могут привести к травмам. В случае опоздания ребенка на групповую тренировку Клуб не несет ответственности за возможные последствия.
30. Посещение групповых тренировок возможно:
 - в специальной спортивной форме и обуви
 - согласно заявленным возрастным категориям
31. Дети в возрасте с 3 до 14 лет (до 15 лет) занимаются согласно предложенному расписанию детских групповых программ и указанных возрастных категорий. В связи с высоким риском травматизма клиентам Клуба в возрасте до 14 лет запрещается посещение групповых программ и спортивных игр для взрослых.
32. Дети в возрасте 11 лет и старше могут посещать некоторые групповые уроки взрослого расписания, обозначенные для их возраста.
33. Расписание детских и юниорских групповых программ находится в мобильном приложении Orange Краснодар и непосредственно в клубах.
34. Просим отнестись с пониманием к тому, что детские программы Клуба рассчитаны на здоровых детей и не предполагают коррекции психического и физического здоровья, либо лечения. Специализированные занятия по коррекции физического состояния (ЛФК и др.) проводятся в формате секций и малых групп.
35. Некоторые групповые занятия проводятся по предварительной записи. О необходимости предварительной записи на конкретную тренировку Вы можете

узнать из расписания. По вопросу предварительной записи обращайтесь на рецепцию.

36. Просим отнестись с пониманием к тому, что в педагогических целях инструктор не допускает родителей в зал во время тренировки. Вы сможете оценить результат на открытых уроках или по результатам фитнес-тестирования.
37. В связи с высоким риском травматизма не рекомендуем посещение игрового корта во время проведения спортивных игр для взрослых клиентами Клуба в возрасте до 15 лет.
38. Родители или уполномоченные ими сопровождающие лица, не являющиеся членами Клуба, имеют право:
 - посещать все зоны клуба с целью сопровождения ребенка;
 - посещать фитнес-бар и осуществлять покупки на карту сопровождаемого ребенка;
39. Сопровождающие обязаны:
 - зарегистрировать ребенка на ресепции (предъявлять клубную карту)
 - сопровождать ребенка на территории клуба в соответствии с общими правилами, указанными в настоящем разделе;
 - носить сменную обувь или бахилы;
 - оставлять верхнюю одежду в гардеробе;
 - для сопровождения детей в возрасте от 1 до 6 лет в детском бассейне предоставлять не реже 1 раза в полгода справку о состоянии здоровья от дерматолога и гинеколога(? у нас вроде как это не требуется или не соблюдается, берем только в грудничковый)
40. Сопровождающим, не являющимся членами клуба, категорически запрещается:
 - Самостоятельно пользоваться услугами клуба, включая посещение групповых и/или индивидуальных занятий;
 - посещать бассейн/сауну/джакузи;
 - заниматься в тренажерном зале.
41. Администрация не несёт ответственность за любые неблагоприятные последствия, происшедшие по вине члена клуба и их детей, связанных с нарушением положений настоящих Правил.

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ОПЛАТА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

1. Для членов Клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: массаж, составление тренировочной программы в тренажерном зале, составление программы питания, персональные тренировки, занятия в секциях, студиях, различные виды фитнес-тестирования, бронирование зала персональных тренировок, бронирование игрового корта, аренда ракеток для тенниса (выдаем ли мы при этом мячи для тенниса?)и теннисного стола (просто перенесла стол к

теннис вместе, обозначив зону ИК), перчаток для бокса, фитнес-бар, солярий, услуги салона красоты, использование халата, стикини, шапочки, посещение детской комнаты, гостевые визиты, переоформление Клубной карты, блокировка Клубной карты, индивидуальные развивающие и профилактические занятия для детей, сопровождение для ребенка.

2. Дополнительные услуги Клуба оплачиваются в день их предоставления либо заранее на условиях, указанных в прайс-листе.
3. Перед началом персональных тренировок настоятельно рекомендуем предоставить тренеру рекомендации фитнес-консультанта!
4. Любые индивидуальные занятия, сеансы массажа, сопровождение ребенка тренером оказываются только по предварительной записи и оплате. Предварительная запись и оплата производится на рецепции Клуба.
5. Приобретая индивидуальные занятия, Вы оплачиваете услуги только персонального тренера. В случае, если Ваши индивидуальные занятия проходят на игровом корте, в бассейне, в залах групповых тренировок, присутствие третьих лиц допускается (в случае, если это не мешает проведению персональной тренировки)! Для того чтобы игровой корт, или зал групповых тренировок был закрыт на время Ваших занятий для других членов клуба нужно дополнительно оплатить аренду выбранного помещения.
6. Бронирование и аренда залов возможна:
 - при наличии свободного времени
 - по предварительной записи и предварительной оплате
7. Оплата за услуги принимается наличными и по кредитным картам, в рублях.
8. Оплата за услуги может быть произведена только в кассах Клуба.
9. Оплата за студии и секции производится по системе абонемента на определенный срок. Правила посещения указаны в дополнительном соглашении, с которым можно ознакомиться на рецепции.
10. Стоимость дополнительных услуг, а также их продолжительность может быть изменена администрацией Клуба. О данных изменениях администрация Клуба информирует членов Клуба в виде специального письменного объявления.
11. Персональные тренировки и другие услуги Клуба предоставляются на территории Клуба только тренерами/специалистами Клуба Orange Fitness. Персональной тренировкой является сопровождение и оказание квалифицированной услуги, а так же консультирование по выполнению тех или иных упражнений в течении 15 и более минут.
12. Клип-карта (блок на 5 или 10 сеансов/тренировок) на дополнительные услуги Клуба действует с момента активации до окончания действия клубной карты.
13. Продолжительность тренировок или сеансов указана в прайс-листе Клуба.
14. По окончании срока действия клубной карты приобретенные и неиспользованные тренировки переходят на следующую карту в случае ее продления.

15. В случае опоздания клиента продолжительность визита сокращается на время опоздания.
16. Дополнительная услуга считается оказанной, если клиент не явился в назначенное время и заранее, не позднее, чем за 12 часов, не предупредил специалиста, тренера, либо администратора.

4. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Обязательно пройдите фитнес-тестирование. В рамках этой процедуры фитнес-консультант оценит Ваше физическое состояние, определит противопоказания, возможность заниматься физической активностью и посещать бассейн, напишет индивидуальную программу посещений и даст рекомендации персональному тренеру для Вашей индивидуальной тренировочной программы. На основании данных фитнес-консультанта и результатов фитнес-тестирований Ваш тренер сможет составить оптимальную программу тренировок, рекомендовать необходимые услуги и специалистов.
2. В случае опоздания клиента на фитнес-тестирование более чем на 20 минут фитнес-тестирование переносится на другой день.
3. Рекомендуем пользоваться дополнительными услугами кабинета фитнес-тестирования. В их числе:
 - a. Антропометрия
 - b. Диагностика позвоночника по методике Медискрин Вертебро
 - c. Тестирование реакции сердечно сосудистой системы на нагрузку (Полар)
 - d. Биоимпеданс
4. Клиент должен соблюдать рекомендации фитнес-консультанта или персонального тренера, тренироваться согласно индивидуальной программе посещений, составленной фитнес консультантом.
5. Рекомендуем проходить фитнес-тестирование и обновлять «Индивидуальную программу посещений» каждые 3 месяца.
6. Настоятельно рекомендуем тренироваться только с учетом рекомендаций фитнес-консультанта. В случае каких-либо противопоказаний фитнес-консультант вправе потребовать от Вас справку от лечащего врача с подтверждением возможности заниматься фитнесом и рекомендации по нагрузкам.
7. В случае подтверждения лечащим врачом невозможности заниматься фитнесом администрация Клуба оставляет за собой право отказать в оказании услуг.
8. В случае визуального обнаружения у члена Клуба грибковых или иного рода заболеваний, несущих угрозу здоровью других клиентов Клуба, администрация Клуба оставляет за собой право потребовать от данного члена Клуба справку о состоянии здоровья и, в случае необходимости, приостановить срок действия клубной карты.

9. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья члена Клуба в случае:
 - если он нарушает режим тренировок, рекомендации полученные у фитнес-консультанта и сервис-менеджера.
 - если член Клуба отказался от прохождения фитнес-тестирования, вводных персональных тренировок, соблюдения рекомендаций фитнес-консультанта и сервис-менеджера, тренируется самостоятельно;
 - если член Клуба скрыл важную информацию о своем состоянии здоровья (наличие хронических и других заболеваний, наличие врачебных противопоказаний).
10. Клуб не несет ответственности за возможное ухудшение состояния здоровья члена Клуба, если это произошло в результате острого заболевания, несчастного случая, травмы или обострения хронического заболевания.
11. В случае ухудшения самочувствия во время нахождения в Клубе член Клуба обязан прекратить тренировку и обратиться к фитнес-консультанту или на ресепшн. В данных случаях фитнес-консультант имеет право оказать первую доврачебную помощь и принять решение о необходимости вызова бригады скорой медицинской помощи.
12. В случае если клиент не может самостоятельно обратиться к фитнес-консультанту, необходимо позвать любого сотрудника Клуба. В данном случае сотрудник Клуба должен пригласить фитнес-консультанта.

5. ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

1. Посещение взрослых групповых программ разрешено членам Клуба с 15 лет согласно предложенному расписанию и уровню подготовленности.
2. Перед началом посещения групповых программ, член Клуба должен пройти вводную персональную тренировку с тренером для того, чтобы ознакомиться с особенностями посещения групповых программ и получить общие рекомендации. В процессе вводной персональной тренировки тренер ознакомит Вас с правилами эксплуатации оборудования, с техникой безопасности и основными особенностями работы на оборудовании.
3. Расписание взрослых групповых программ находится в мобильном приложении Orange Краснодар и непосредственно в клубах.
4. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий (изменять количество и наименование тренировок) и осуществлять замену заявленных в расписании тренеров.
5. В целях эффективности и безопасности не рекомендуем (взрослым и детям) посещать более 2 занятий в день.

6. Некоторые групповые занятия проводятся по предварительной записи. О необходимости предварительной записи на конкретную тренировку Вы можете узнать из расписания. По вопросу предварительной записи обращайтесь на рецепцию.
7. Член Клуба должен своевременно приходить на групповые занятия, в соответствии с заявленным временем в расписании, так как игнорирование или пропуск разминки может привести к травмам, а также мешает остальным участникам группы. В случае опоздания клиента на групповую тренировку более, чем на 10 минут тренер может ограничить доступ клиента в зал. По этой же причине своевременно приводите детей на групповые занятия.
8. В целях личной гигиены рекомендуем стелить полотенце на коврик или инвентарь.
9. Член Клуба должен предупредить инструктора, если он посещает занятие впервые или если ему необходимо уйти с занятия.
10. Во время проведения Клубных мероприятий администрация Клуба оставляет за собой право отменять групповые занятия, заявленные в расписании.
11. После окончания тренировок в любом из залов (зал аэробики, единоборств) необходимо вернуть используемое во время тренировки оборудование в отведенные места
12. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу оборудования и инвентаря.
13. Для аэробных, функциональных и силовых тренировок используйте обувь с амортизирующей подошвой, супинатором и твердым задником (обувь для аэробики). Запрещается посещать аэробные групповые занятия в обуви, не относящейся к категории «спортивная», в носках, а также в купальных костюмах.
-Для занятий танцевальными направлениями используйте специальную обувь (туфли, джазовки).
14. Тщательно завязывайте шнурки на обуви (во избежание падения или накручивания их на педали во время велотренировок).
15. Используйте легкую, удобную, пропускающую воздух одежду.
16. При посещении групповых тренировок запрещается пользоваться сотовым телефоном. В случае, если вы ожидаете важный звонок – предупредите тренера до начала тренировки, отключайте звук телефона и положите его в поле своего зрения, а при входящем звонке покиньте зал, чтобы не мешать проведению тренировки и не отвлекать тренера и других клиентов клуба.
17. При посещении групповых тренировок запрещается пользоваться духами/другой косметикой и мазями с ярко выраженными запахами.
18. Во время групповой тренировки запрещается заниматься по своей собственной программе, игнорируя команды тренера.

19. В случае опоздания на тренировку более, чем на 10 минут запрещается входить в зал! Вы можете травмироваться из-за сокращенной разминки, а также мешаете другим клиентам и тренеру.

6. ИГРОВОЙ КОРТ И УЧАСТИЕ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

1. Посещение спортивных игр разрешено всем членам Клуба согласно предложенному расписанию и указанным возрастным категориям.
2. Настоятельно рекомендуем перед посещением спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) сделать разминку.
3. Настоятельно рекомендуем при участии в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол) следовать установленным правилам и рекомендациям судьи.
4. В случае отсутствия навыков игры, для получения необходимых инструкций и навыков воспользуйтесь дополнительной услугой Клуба – индивидуальные занятия с тренером или занятия в секциях.
5. В случае отсутствия навыков игры, во избежание травм не рекомендуем самостоятельно посещать игровые групповые программы (футбол, баскетбол, волейбол) до приобретения необходимых навыков игры.
6. Для Вашего удобства при самостоятельных занятиях рекомендуем использовать платную услугу – бронирование корта, аренда теннисного стола.

7. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ И КАРДИО-ЗАЛ

1. Посещение тренажерного зала разрешено членам Клуба в возрасте от 14 лет.
2. Перед тем как приступить к самостоятельным тренировкам в тренажерном зале, член Клуба должен пройти вводную персональную тренировку с тренером для того, чтобы ознакомиться с правилами пользования тренажерами, получить общие рекомендации. Просим отнестись с пониманием, что в процессе вводной персональной тренировки тренер не успеет ознакомить Вас с особенностями работы на всех тренажерах. В процессе вводной персональной тренировки тренер ознакомит Вас с правилами эксплуатации силового и кардиооборудования, с техникой безопасности.
3. Рекомендуем тренироваться с персональным тренером для более качественного и безопасного проведения тренировок.
4. Рекомендуем обновлять программу посещений клуба каждые 12 недель.
5. При занятиях на тренажерах член Клуба должен стелить индивидуальное полотенце.
6. Использование тренажеров может быть ограничено для проведения профилактических и иных работ.

7. После работы со свободными весами необходимо убирать блины(диски) со штанг на специальную стойку и гантели на гантельную стойку. ВНИМАНИЕ! Снимать блины (диски) со штанги нужно поочередно с каждой стороны, во избежание перевеса и падения грифа с частью блинов(дисков).
8. Член Клуба должен предупредить дежурного инструктора, если он посещает тренажерный зал впервые, использует максимальные веса.
9. Администрация Клуба не несет ответственности за неисправность оборудования по вине производителя.
10. Запрещается:
 - Посещать тренажерный зал в открытой обуви.
 - Выполнять упражнения с предельными весами без страховки тренера (без предупреждения дежурного инструктора).
 - Использовать максимальные веса при освоении упражнений

8. БАССЕЙН

1. Посещение бассейна разрешено всем членам Клуба.
2. Взрослые члены клуба могут находиться в детском бассейне только с целью сопровождения (страховки) ребенка, **не старше 6 лет**
3. В случае, если Вы не владеете навыками плавания, при посещении бассейна предупредите дежурного инструктора!
4. Рекомендуем воспользоваться услугами персонального тренера, если Вы не владеете навыками плавания.
5. После окончания тренировки необходимо вернуть используемое оборудование в отведенное место.
6. Перед началом тренировки в бассейне, пользованием джакузи и посещением сауны член Клуба **должен принять душ.**
7. Зона бассейна и зона для плавания могут быть ограничены для проведения профилактических и иных срочных работ или для проведения внутриклубных мероприятий.
8. **Два раза в год бассейн в клубе закрывается для проведения профилактических работ**, о конкретных датах проведения таких работ члены клуба уведомляются заранее. Срок закрытия может составлять от 5 до 15 календарных дней. На период закрытия бассейна клубные карты клиентов не продлеваются и не переносятся в другой клуб.
9. Строго запрещается:
 - Находиться на территории бассейна и открытой террасы топлес или без одежды
 - Плавать в бассейне и джакузи без специальных купальных костюмов
 - Взрослым членам клуба находиться (сидеть или лежать) в детском бассейне
 - Плавать с распущенными волосами

- Посещать бассейн без предварительного посещения душа, в том числе после использования сауны
- Посещать зону бассейна и душа в обуви на каблуках, либо другой обуви, не предназначенной для посещения бассейна.
- Прыгать в воду с бортика бассейна и бегать по территории бассейна, проводить активные игры, топить друг друга
- Звать на помощь без причины
- Приносить и использовать не предназначенное для бассейна оборудование - акваланг, лодку, надувной матрац, и т.д.

9. САУНА

1. Перед началом пользования сауной обязательно примите душ.
2. Строго запрещается:
 - После использования сауны плавать в бассейне, не приняв предварительно душ.
 - Использовать косметические средства и масла в сауне
 - Лить воду на электрический тен
 - Сушить купальники и плавки
3. Доступ в сауну может быть ограничен для проведения ремонтных и профилактических работ.

10. СОЛЯРИЙ

1. Для принятия решения об использовании солярия обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу чувствительности кожи к излучению, а также применения медикаментов.
2. Всегда используйте защитные очки.
3. Удаляйте косметику и макияж перед сеансом загара, т.к. многие косметические средства обладают солнцезащитными свойствами.
4. Не используйте защитные средства от естественного солнечного света. Перед посещением солярия не следует наносить увлажняющие и другие косметические средства (кроме специальных). Многие из них содержат защиту от УФ лучей, что негативно влияет на качество загара.
5. Не принимайте сеансы загара в случае приема медикаментов, повышающих чувствительность кожи.
6. Необходимо сделать перерыв 48 часов между первыми сеансами облучения.
7. Не загорайте чаще одного раза в 3 дня. Не рекомендуется загорать в один и тот же день под естественным солнцем и принимать сеанс загара в солярии.
8. Не рекомендуется посещение солярия после душа или ванны – эти процедуры лишают кожу естественной защиты в виде слоя отмерших клеток.

9. Перед посещением солярия рекомендуем снять украшения.
10. Рекомендуется использовать шапочку и стикини.
11. При посещении солярия используйте бальзам для губ с УФ-фильтром.
12. Татуировки следует прикрывать, т.к. некоторые чернила могут поблекнуть или вызвать аллергическую реакцию.
13. После каждого сеанса загара нужно наносить на кожу увлажняющий крем или лосьон.
14. После сеанса загара необходимо отдохнуть.
15. Запрещается использовать кабину солярия для переодевания.
16. Запрещается находиться в кабине солярия дольше оплаченного времени.
17. При первых признаках недомогания следует прервать сеанс и обратиться к фитнес-консультанту, если Вы находитесь в Клубе, либо к врачу, если признаки недомогания появились вне Клуба.

11. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРКОВКИ

1. Парковочные места на парковке Клуба предоставляются только членам Клуба при наличии свободных мест и только на время пребывания в Клубе. Запрещается оставлять автомобиль на парковке, если Вы покидаете Клуб.
2. Машину на парковке необходимо размещать строго в соответствии с установленной разметкой.
3. Член Клуба обязан соблюдать требования службы охраны Клуба, касающиеся правил парковки автомобиля.
4. В случае если другой автомобиль перекрывает Вам выезд, обращайтесь к парковщику и администратору ресепшн.
5. Администрация Клуба не несет ответственность за отсутствие парковочных мест на стоянке Клуба и рядом с Клубом и за стоимость парковочных мест на близлежащих платных стоянках.
6. Администрация Клуба не несет ответственность за сохранность и ущерб, причиненный автомобилю, а также за имущество, находящееся в автомобиле, во время его нахождения рядом с Клубом, либо на близлежащих платных стоянках.
7. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный автомобилю действиями третьих лиц (по причине проведения ремонтных, строительных и других работ).
8. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный автомобилю по вине или неосторожности самого водителя, а также по вине или неосторожности 3х лиц.

Для правил ЛВН

- 1) Компенсация парковки производится клиентам клуба ЛВН, оставляющим свою машину на время нахождения в клубе на многоуровневой платной парковке ТРЦ Кристалл
- 2) Компенсация парковки производится при соблюдении следующих условий:
 - только в период нахождения клиента на тренировке в клубе, но не более 2х часов
 - в будние дни (с понедельника по пятницу включительно)
 - при наличии чека, подтверждающего оплату. Предъявление чека должно осуществляться не позднее 1 месяца с момента получения услуги.
- 3) Проверка чека (соответствие даты/времени посещения клуба) производится администратором ресепции в момент предъявления.
- 4) Оплата компенсации производится в виде внесения средств на лицевой счет клиента в клубе. Обмен компенсации на наличные деньги не производится.
- 5) Суммы, находящиеся на лицевом счете могут быть использованы частично или полностью для оплаты любых внутренних фитнес-услуг клуба и бара (??? да)
- 6) При наличии на лицевом счете средств, самостоятельно внесенных клиентом, списания этих денежных средств происходят в первую очередь
- 7) Запрещена частичная или полная передача средств лицевого счета другому клиенту.
- 8) Остаток средств на балансе клиента по окончании клубной карты переходит на следующий год в случае своевременного продления и аннулируется в случае окончания карты и ее непродления.
! администратор осуществляет проверку чека, сравнив указанное время/дату с фактическими посещениями клиентом клуба. В случае соответствия администратор подписывает чек и производит начисление денег на личный счет клиента. Чек подписывается: ФИО клиента, дата приема, ФИО администратора и складывается на хранение в специальную папку. Данные чеки являются документами строгой отчетности.

12. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

1. Приходить на тренировки, либо сеансы массажа в болезненном состоянии: насморк, кашель, больное горло, расстройство ЖКТ, тошнота, кожные высыпания, герпес, повышенная температура, повышенное АД и др. острые состояния.
2. Находиться в тренировочных залах Клуба с обнаженным торсом, без обуви, в верхней одежде, уличной обуви без бахил.
3. Оставлять свои вещи в шкафчике на хранение после окончания тренировок в Клубе (кроме VIP клиентов).
4. Уносить ключ от шкафчика после тренировок. , **полотенца из клуба.**
5. Курить в туалетах, холлах, тренировочных зонах Клуба, возле входа в Клуб, на территории стоянки.

6. Использовать жевательную резинку во время любых тренировок.
7. Приносить и употреблять в Клубе алкогольные напитки и наркотики, а также находиться в состоянии алкогольного, наркотического опьянения.
8. Носить с собой и хранить любое огнестрельное и холодное оружие. Администрация оставляет за собой право в случае возникновения подозрений проводить дополнительные проверки на наличие оружия у клиентов Клуба и их гостей.
9. Осуществлять кино и фотосъемку в Клубе, размещать рекламную продукцию без специальной договоренности с администрацией Клуба.
10. Пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба самостоятельно.
11. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
12. Входить в Клуб с животными.
13. Грубо или нецензурно выражаться в отношении клиентов и сотрудников Клуба.
14. Находиться в служебных помещениях Клуба, открывать электрические щитки, изменять температурный режим в залах, переключать кнопки в электрических щитках.
15. Резервировать оборудование, кардиотренажеры, места в зале групповых занятий.
16. Самостоятельно заниматься в залах персональных тренировок, групповых программ, велотренировок, боевых искусств, использовать оборудование, если зал забронирован для проведения тренировки.
17. На игровом корте висеть, подтягиваться на футбольных воротах, бегать и прыгать по трибунам.
18. Выносить оборудование/инвентарь из тренажерного зала, залов персональных и групповых тренировок, игрового корта, бассейна.
19. Пользоваться парфюмом или сильно пахнущими мазями перед посещением тренажерного зала, групповых тренировок, бассейна, джакузи и сауны.
20. Использовать косметические средства и масла в сауне.
21. Лить воду на электрический тен в сауне.
22. Сушить в сауне купальные костюмы, спортивную одежду, обувь и др. личные вещи.
23. Использовать полотенца не по назначению (для вытирания обуви, полов и т.д.)

13. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фитнес-клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью и имуществу клиентов стало нарушение вышеуказанных Правил, общепризнанных норм поведения и должной предосторожности. При нарушении клиентами правил фитнес-Клуба администрация оставляет за собой право отказать в оказании услуг.
2. В случае необходимости и для удобства клиентов могут быть введены дополнительные пункты настоящих Правил.
3. Клиенты Клуба несут полную ответственность:

- за нарушение или несоблюдение ими, и их несовершеннолетними детьми действующих Правил посещения спортивно-оздоровительного Клуба;
- за свое состояние здоровья, за последствия отказа от прохождения фитнес-тестирования, вводных персональных тренировок, от соблюдения рекомендаций фитнес-консультанта и менеджера по работе с клиентами;
- за нанесенный вред здоровью по причине нарушения правил эксплуатации всех разновидностей находящегося на территории клуба оборудования (использование силового оборудования, кардио-тренажеров или свободных весов и пр.);
- за нанесение материального ущерба имуществу Клуба.

Желаем Вам успешных тренировок!

И помните, покупка клубной карты не гарантирует Вам достижение результата! Только правильные и регулярные тренировки не реже 2х раз в неделю принесут Вам пользу, здоровье и хорошее настроение!