

ПРАВИЛА ФИТНЕС КЛУБА «СПУТНИК»

I. Введение

В ФИТНЕС КЛУБЕ "СПУТНИК" установлены правила, обязательные для всех клиентов и гостей ФИТНЕС КЛУБА. Предлагаем Вам внимательно ознакомиться с данными правилами и придерживаться их. Цель правил - создание более безопасных, оптимально комфортных условий для тренировок. В случае нарушения правил, администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер воздействия. Действующие правила Вы всегда можете получить у администратора или ознакомиться с ними на сайте <http://sputnikfitnes.by/>

В случае необходимости Правила клуба могут быть пересмотрены или дополнены Администрацией. Каждые новые Правила клуба заменяют предыдущие.

1. Членом ФИТНЕС КЛУБА может стать любое лицо, зарегистрированное у администратора, оплатившее установленную сумму за посещение разового занятия или абонемента.
2. Каждый член клуба является полноправным членом ФИТНЕС КЛУБА со всеми правами и обязанностями.
3. Членство может быть прекращено, в случае нарушения членом ФИТНЕС КЛУБА действующих Правил внутреннего распорядка.

II. Условия оказания услуг.

Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль состояния здоровья и т. п.). Предоставляя свои услуги, клуб руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

Член ФИТНЕС КЛУБА гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения и что физические нагрузки не причинят вреда его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с ФИТНЕС КЛУБА. В случае визуального обнаружения у Члена ФИТНЕС КЛУБА грибковых или иных заболеваний представляющих угрозу здоровью других Членов клуба Администрация в праве предложить члену Фитнес - клуба временно покинуть Клуб для получения медикаментозного лечения. Член ФИТНЕС КЛУБА обязуется предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья при возможности при первом посещении Клуба и приобретения разового посещения Клуба или сразу покупки абонемента, если при первом посещении такая возможность не преставилась, то Член ФИТНЕС КЛУБА обязуется принести вышеуказанную справку при втором посещении. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.

III. Общие правила.

Основными услугами клуба являются предоставление возможности тренировок в танцевальном зале, зале аэробики, в тренажерном зале. Дополнительными услугами являются персональные тренировки.

Для тренировок в клубе необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь, администрация клуба вправе не допустить клиента на тренировку в уличной обуви, а также соблюдать правила общей гигиены. Просим соблюдать чистоту в клубе.

1. Ни Администрация ФИТНЕС КЛУБА, ни его персонал не несут ответственности за возможные инциденты, которые могут иметь место при неправильном использовании спортивного оборудования или ненадлежащего поведения членов ФИТНЕС КЛУБА, или их гостей.
2. Члены клуба несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу оборудования клуба.
3. Перед началом тренировок клиент обязан ознакомиться с правилами техники безопасности. Выполнение Правил техники безопасности строго обязательно (см. правила техники безопасности).
4. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил техники безопасности клуба.

5. Клуб не несет ответственности за вред здоровью или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
6. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья члена клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
7. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями, профилактических и ремонтно-строительных работ, клуб ответственности не несет.
8. Кино- и фотосъемка без договоренности с администрацией клуба запрещена.
9. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой клуба запрещено.
10. Клиенты могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов клуба, не имеют право проводить персональные тренировки для других клиентов.
11. Посещение ФИТНЕС КЛУБА в нетрезвом или нездоровом состоянии запрещено. Все помещения клуба являются зонами, свободными от курения.
12. Обращаем Ваше внимание на то, что администрация и персонал ФИТНЕС КЛУБА не несут ответственность за ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалках.
13. Пребывание детей в ФИТНЕС КЛУБЕ разрешается только в присутствии одного из родителей.

14. Занятия в тренировочной зоне клуба необходимо завершать за 15 минут до окончания работы клуба и покидать помещения клуба не позднее установленного времени окончания работы клуба. Допуск в ФИТНЕС КЛУБ прекращается за 1 час до окончания работы клуба.

IV. Порядок расчетов и правила использования абонементов.

Оплата за услуги производится только у администратора клуба и строго перед тренировкой (не после). После оплаты и оформления, клиенту выдается карточка с присвоенным ему номером. По данному оплаченному абонементу клуб посещает клиент, фамилия и имя которого указаны на карточке, передача карточки другому лицу запрещена.

Деньги за приобретенный абонемент - не возвращаются. Дата начала действия абонемента не может быть перенесена, неиспользованное Вами время действия абонемента не возвращается и не компенсируется.

V. Права Клуба

1. Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание.
2. Изменять и дополнять правила клуба. Каждые новые правила ФИТНЕС КЛУБА заменяют предыдущие.
3. Закрывать клуб или его отдельные тренировочные территории и пр. для проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам.
4. Отказать в дальнейшем членстве клиенту, нарушившему правила клуба, а также в случае нарушения клиентом обязательств по оплате разового занятия или приобретения абонемента.

VI. Пребывание в клубе

- Форма одежды: для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (в залах - верхняя часть тела должна быть закрыта). В основном это футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки. В целях Вашей безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные тренировки (например: йога и др.) с разрешения тренера.

- Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом.
- Одежда должна быть чистая, опрятная.
- Личная гигиена: необходимо соблюдать общие нормы гигиены и эстетики тела. По

необходимости принимать душ и менять тренировочную форму.

- Пользоваться полотенцами при работе на тренажерах.
- Соблюдение тишины: на территории Клуба следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям.

Взаимоуважение - залог комфорта для каждого Члена Клуба. ФИТНЕС КЛУБ «СПУТНИК» стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Членов Клуба.

- Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, наглядной агитации, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях.
- Музыка в Клубе: в ФИТНЕС КЛУБЕ предусмотрено наличие музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки в Клубе осуществляет Администрация. Свои музыкальные предпочтения и пожелания Вы можете предложить инструктору или администрации Клуба. Заявки Членов Клуба по музыкальному сопровождению занятий принимаются, но инструктор Клуба не может устанавливать музыку по выбору каждого Члена Клуба.
- После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

VII. Правила посещения групповых занятий.

1. Во избежание травм, а также в целях достижения эффекта от тренировок, обязательно прохождение вводного инструктажа, на котором подробно объясняются правила тренировок, правила техники безопасности, правила клуба и др. необходимая для успешных тренировок информация. В противном случае, инструктор, администратор имеет право не допустить клиента на тренировку.

2. Своевременно приходите на групповые занятия, так как программа отдельных тренировок строится нашими тренерами таким образом, что если Вы начинаете тренировку с опозданием, не разогревшись и не подготовившись, это может нанести вред вашему здоровью. Надеемся на Ваше понимание относительно пунктуальной явки на занятия.

3. Запрещено использовать мобильные телефоны в зале групповых занятий (остановка во время занятия вредит Вашему здоровью, телефонные звонки во время проведения тренировки, мешают группе и инструктору).

4. Тренировка в «уличной» обуви и без спортивной обуви запрещена (исключением являются тренировки, на которых можно тренироваться босиком).

5. Не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без соответствующей команды инструктора.

6. Ожидая начала тренировки, пожалуйста, не мешайте занятию группы, громко разговаривая и преждевременно готовя для себя оборудование. Ожидайте начала тренировки в раздевалке.

7. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.

Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).

8. Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора.

9. Групповые занятия проводятся по расписанию.

10. Следите за информацией на стендах или на сайте <http://sputnikfitnes.by/>

VIII. Правила посещения тренажерного зала.

1. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера.

2. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

3. 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 Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

4. Подстилайте полотенце на скамью тренажера, коврика перед тем, как начать выполнять упражнение. Люди в зале активно потеют, и на сиденьях остаются следы. Проявляйте внимание к окружающим и в то же время позаботьтесь о собственной гигиене.

5. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте блины со штанг, гантели в специально отведенное место, для хранения.

6. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос - обращайтесь к инструктору или администратору - они всегда Вам помогут.

7. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 18 лет. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети с 16 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей). Во всех случаях ответственность за поведение и состояние здоровья несовершеннолетних клиентов Клуба несут их родители (или иные законные представители).

8. Соблюдение Правил техники безопасности клуба является обязательным для всех посетителей клуба.

9. Оборудование, которое используется клиентом на тренировке, должно быть аккуратно сложено на место после ее окончания.

10. Тренировка в «уличной» обуви и без спортивной обуви запрещена.

11. Нахождение детей от 2-х до 16 лет в тренажерном зале строго запрещается!

IX. Персональные тренировки

Если вы еще не уверены, какая программа занятий Вам подходит, персональные тренеры помогут Вам определиться. Если Вы никогда ранее не занимались с персональным тренером, мы рекомендуем Вам попробовать. Сознание того, что у Вас есть собственный, личный персональный тренер, очень благоприятно воздействует на тренировочный процесс и достижение успеха!

Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовольствия от занятий. Во время персональной тренировки инструктор контролирует, насколько правильно Вы выполняете упражнения, работаете ли Вы в полную силу, доставляет ли Вам тренировка удовольствие, и помогает сделать тренировку максимально эффективной.

Исходя из поставленных задач и Ваших индивидуальных данных, инструктор составит программу тренировок. Инструктор объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, даст полезные рекомендации.

Условия и порядок проведения персональных тренировок определяются Администрацией. Персональная тренировка может проводиться только инструктором Клуба. Длительность персональной тренировки составляет 60 минут.

Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором.

В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается.

Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 15 часов до её начала.

Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок Вашего персонального тренера и администратора Клуба.

В случае несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная персональная тренировка будет перенесена на другое, согласованное с инструктором время.

Персональные тренировки проводятся только после оплаты.

X. Этикет в Клубе

На территории Клуба запрещается:

- курить на территории ФИТНЕС КЛУБА;
- находиться в нетрезвом состоянии,
- употреблять спиртные напитки, наркотики и не разрешенные медикаменты;
- приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, режущее, колющее), а также легковоспламеняющиеся жидкости, баллоны (баллончики) со сжатым газом;
- приносить пищу на тренировочную зону;
- жевать жвачку во время тренировок;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба; - входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ФИТНЕС КЛУБА «СПУТНИК»

1. Тренировка с использованием тренажеров.

1.1 Перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующей технике безопасности состоянии.

1.2 Если выполняете упражнение на тренажерах впервые, делайте его под контролем инструктора.

2. Тренировка с использованием штанги.

2.1 При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь специальными замками, чтобы диски не съехали с грифа.

2.2 Снимая диски, с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте, чтобы, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты!!!

2.3 Оставляйте грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не оставляйте их вертикально стоящими у стен!!!

3. Не вставляйте ногами на мягкое покрытие скамеек и не кладите на него оборудование и др. предметы. Пользуйтесь полотенцем при работе на тренажерах (пресс, штанга и др.).

4. При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других занимающихся примерно 1 м.

5. При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполняйте подъемы, переносы весов с прямой спиной.

6. При тренировке с максимальными весами, попросите инструктора Вас подстраховать. Возможна подстраховка с помощью клиентов, но в присутствии инструктора.

7. Клиент может пользоваться услугами только инструктора ФИТНЕС КЛУБА «СПУТНИК». Проведение персональных тренировок членами клуба не разрешается.

8. Если Вы не знаете как использовать то или иное оборудование, как правильно выполнить упражнение - обратитесь к инструктору или администратору!

9. Не приходите на тренировки голодными. Последний прием пищи необходим за - 1,5-2 часа до тренировки.

10. Во время тренировки рекомендуем выпивать достаточное количество воды (до 1 л), особенно в жару.

11. Не жуйте жвачку на тренировке, это опасно.

12. При любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу ФИТНЕС КЛУБА «СПУТНИК» за первой медицинской помощью.

Администрация ФИТНЕС КЛУБА «СПУТНИК»

желает Вам приятного отдыха и эффективной тренировки!