

Уважаемые Члены Клуба (далее ЧК), рады приветствовать Вас в Фитнес-клубе ООО «ОХАНА ДЭЙЛИ» (далее – «Клуб»). В Клубе действуют Правила и Техника безопасности Фитнес-клуба (далее – «Правила»), обязательные для всех ЧК. Цель клубных правил – создание более безопасных и комфортных условий для тренировок для всех ЧК.

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- 1.1. Статус ЧК приобретается после заключения Договора. ЧК выдается экземпляр Договора и Клубная карта. При первом посещении ЧК необходимо сфотографироваться на стойке рецепции – это необходимо для оформления Клубной карты и последующей идентификации ЧК при каждом посещении. В случае отказа от фотографирования, для посещения Клуба ЧК необходимо предъявить Договор и паспорт или документ, удостоверяющий личность.
- 1.2. Для входа в Клуб необходимо использовать (предъявить) Клубную карту. Доступ в Клуб возможен исключительно для ЧК, на чье имя оформлена Клубная карта. Доступ в Клуб для посещения возможен не менее чем за 45 минут до окончания времени посещения, предусмотренного условиями соответствующего Договора. Клуб вправе устанавливать и применять к лицам, нарушающим сроки пользования услугами штрафные санкции в соответствии с регламентом Клуба. Клубная карта является собственностью Клуба и подлежит возврату по истечении срока действия Клубной карты. Посещение Клуба без оформленной согласно п. 1.1. Правил Клубной карты допускается не более двух раз. Последующие посещения возможны при условии восстановления Клубной карты в соответствии с преискурантом Клуба.
- 1.3. ЧК имеет право приглашать для пользования услугами Клуба гостей: (1) без оплаты – в количестве согласно условиям его Договора; (2) за отдельную плату – в порядке оплаты согласно преискуранту Клуба. Одним гостевым визитом является визит одного лица. Гостем ЧК может быть взрослый или ребенок (с 3-х лет). Ребенок может пригласить несовершеннолетнего гостя только в сопровождении ответственного лица старше 18 лет. Регистрация гостевых визитов производится заранее с 10.00 до 22.00 в отделе продаж при личном присутствии или по телефону.
- 1.4. Если в стоимость Клубной карты включена вводная персональная тренировка, инструктор (тренер) проводит ознакомление ЧК с тренажерным залом, оборудованием, основными правилами пользования тренажерами и техникой безопасности при работе на них. Программа тренировок после вводной персональной тренировки не составляется. Для проведения персональной тренировки ЧК необходимо обратиться на рецепцию Клуба для записи.
- 1.5. ЧК имеет право переуступить свои права и обязанности по Договору (далее – «переоформление Клубной Карты») другому лицу с предварительного согласия Клуба. Стоимость переоформления Клубной карты устанавливается преискурантом Клуба. Указанная сумма оплачивается лицом, на чье имя осуществляется передача Договора. Для переоформления Клубной Карты ЧК и лицу, на чье имя предполагается переоформление, необходимо обратиться с заявлением в отдел продаж Клуба. Для переоформления Клубной карты ЧК необходимо при себе иметь паспорт, оригинал Договора, чек об оплате и Клубную карту. Для каждого ЧК возможно только одно переоформление Клубной карты. При переоформлении Клубной Карты бонусы, подарочные месяцы, а также иные привилегии не подлежат переуступке на ЧК. Не допускается переоформление Клубных Карт, приобретенных ЧК в рамках корпоративного договора или специальных акций (в т.ч. подарочные).
- 1.6. ЧК по письменному заявлению может временно приостановить срок действия Клубной карты на будущий период, при условии, что данная опция предусмотрена Договором (заморозка Клубной карты). Минимальный период приостановления срока действия Клубной карты – 7 дней.
- 1.7. В момент заключения Договора и в последующие периоды посещения Клуба предполагается полная дееспособность ЧК и отсутствие у ЧК противопоказаний для занятий физической культурой. ЧК самостоятельно оценивает свои физические возможности для осуществления тренировок в Клубе и несет персональную ответственность за свое здоровье и самочувствие на момент посещения Клуба.
- 1.8. Клуб является общественным местом культурно-спортивной направленности. На территории Клуба не разрешается употреблять спиртные напитки, находится в нетрезвом состоянии, курить (в т.ч. электронные сигареты, вейпы, кальяны, иные устройства, имитирующие курение табака), употреблять наркотические вещества и запрещенные медикаменты, проносить на территорию Клуба любой вид оружия (в т.ч., но не ограничиваясь, холодное, травматическое, огнестрельное оружие). ЧК не разрешается пользоваться музыкальной аппаратурой Клуба, устанавливать собственную музыкальную аппаратуру, требовать изменения режима громкости музыки, стиля музыки.
- 1.9. Не разрешается нарушать общественный порядок в Клубе. Нарушение общественного порядка в Клубе может выражаться явным неуважением к другим ЧК или его сотрудникам, сопровождающимся нецензурной бранью на территории Клуба, оскорбительным приставанием к другим ЧК или его сотрудникам, а равно уничтожением или повреждением имущества других ЧК, сотрудников Клуба или Клуба.
- 1.10. На территории Клуба для ЧК действует кафе. Не разрешается приносить и употреблять в пищу продукты, принесенные с собой, на всей территории Клуба. Исключения составляют напитки в закрывающихся и небыющих емкостях. Не разрешается выносить посуду из зоны кафе.
- 1.11. Для тренировок в Клубе ЧК необходимо использовать предназначенную для этого спортивную сменную обувь и одежду. Во избежание нарушения нравственных устоев других ЧК, тело ЧК должно быть закрыто: футболкой, майкой, толстовкой, спортивными брюками, шортами, или иной одеждой, подходящей для занятия спортом. Обувь должна быть спортивной: кроссовки. Не разрешается тренироваться босиком, в сланцах и т.п., так это создает угрозу для других ЧК (исключение составляют специальные классы (например, йога, залы единоборств)). Не разрешается тренироваться в Клубе не в спортивной сменной одежде или обуви.

- 1.12. Перед занятием не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом, так как это может создавать дискомфорт для других ЧК. Одежда должна быть чистой, опрятной. Необходимо соблюдать общие нормы гигиены.
- 1.13. Для сохранения чистоты и гигиены в Клубе около рецепции (у входа в Клуб) имеются бахилы для ЧК (сезонно). Перемещение ЧК по Клубу допускается исключительно в бахилах или сменной обуви. Стоимость бахил для ЧК включена в стоимость Клубной карты.
- 1.14. ЧК обязан соблюдать правила противопожарного режима в РФ, ознакомиться с планами эвакуации при пожаре, выполнять все указания персонала Клуба при пожаре. После эвакуации из здания собраться в месте сбора эвакуирующихся. ЧК запрещается пользоваться открытым огнем, загромождать личными вещами, оборудованием и другими предметами доступ к первичным средствам пожаротушения, использовать первичные средства пожаротушения не по целевому применению. После эвакуации из здания покидать место сбора эвакуирующихся до особого указания.

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЗОН И ПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЕМ КЛУБА

- 2.1. ЧК, занимаясь самостоятельно и посещая зоны повышенной опасности, принимает на себя ответственность за действия, отвечающие за собственную безопасность и безопасность окружающих его людей. Клуб не несет ответственность в случае, если ЧК причинит вред своему здоровью или здоровью третьих лиц. Лицам старше 55 лет рекомендуется иметь справку о допуске к занятиям от терапевта.
- 2.2. В случае скрывания факта о перенесенных ранее травмах и тяжелых хронических, врожденных заболеваниях, при которых не рекомендуется или запрещается тяжелая нагрузка, а также при невыполнении рекомендаций и требований тренера-инструктора тренажерного зала, повлекших за собой неблагоприятные последствия, вся ответственность возлагается на ЧК.
- 2.3. ЧК должен использовать тренажеры и оборудование Клуба строго в соответствии с инструкцией и/или указаниями тренера. Запрещено использование тренажеров и оборудования Клуба не в соответствии с инструкцией. ЧК обязан установить регулировки тренажеров и иного оборудования Клуба в соответствии со своими физическими данными (ростом, весом и т.п.). Перед регулировкой тренажера (иного оборудования), а равно установлением режима его использования ЧК рекомендуется проконсультироваться с тренером. При этом указания тренера являются обязательными к исполнению. ЧК обязаны использовать оборудование, необходимое для обеспечения безопасности на тренажере (ремешки безопасности и т.п.).
- 2.4. Запрещается использовать оборудование, имеющее явные признаки неисправности, либо в отношении которого работниками Клуба сделано указание о его неисправности. В случае поломки оборудования в процессе использования, ЧК обязан немедленно прекратить тренировку и отойти на безопасное от неисправного оборудования расстояние и сообщить об этом сотрудникам Клуба. Самостоятельный ремонт оборудования ЧК запрещен.
- 2.5. Использование тренажеров и иного спортивного оборудования в соответствии с инструкцией может повлечь вред для здоровья ЧК в связи с индивидуальными особенностями организма. Клуб настоятельно рекомендует проконсультироваться с лечащим врачом по вопросу индивидуальных противопоказаний к отдельным видам двигательной активности. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Необходимо подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности ЧК. Клуб не несет ответственность за состояние здоровья ЧК и возможный травматизм, если последний занимается без консультации тренера.
- 2.6. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой и т.д.) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или тренера. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками, т.к. это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Запрещено использование спортивной магнезии любого вида во всех зонах Клуба, кроме зоны Кроссфит. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 2.7. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Рекомендуется выполнять упражнения на безопасном расстоянии от стекол или зеркал.
- 2.8. В случае недомогания, боли либо иного ухудшения состояния необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться за помощью к тренеру либо иному сотруднику Клуба.
- 2.9. В случае использования оборудования более одного подхода, следует быть внимательным к окружающим и позволять им тренироваться на этом оборудовании между его подходами.
- 2.10. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое размещается на рецепции или сайте Клуба, а также в мобильном приложении. Некоторые групповые занятия проходят по предварительной записи. В случае если ЧК опоздал на групповое занятие (тренировку) инструктор (тренер) вправе не допустить ЧК на групповое занятие (тренировку). Инструктор (тренер) вправе не допустить ЧК на групповое занятие (тренировку), если количество других ЧК в зале групповых занятий превышает установленный предел. В случае необходимости (например, болезнь/замена инструктора (тренера), технические причины) в расписание групповых занятий могут вноситься изменения. В случае необходимости, инструктор (тренер) групповых занятий (тренировок) может быть заменен на другого тренера (инструктора). Не разрешается пользоваться залами (зонами) групповых занятий в индивидуальном порядке, если в нем проводятся групповые и /или персональные занятия.
- 2.11. Не разрешается использовать инвентарь банного комплекса не по назначению. В период проведения профилактических и санитарных работ посещение банного комплекса (за исключением душевых) не разрешается. В банном комплексе не разрешается сушить одежду и полотенца. Перед посещением банного комплекса рекомендуется снять все украшения (цепочки, браслеты, кольца, сережки и т.п.), а также контактные линзы и очки.
- 2.12. На территории Клуба, в том числе в банном комплексе и раздевалках, запрещено использование косметики с резким запахом, любых ароматических и иных масел, скрабов, лосьонов, мазей и иных средств, применяющихся в косметических, оздоровительных и других целях, вне зависимости от их состава и происхождения – натурального или искусственного, а также

веников и иных аналогичных приспособлений. Также запрещается красить волосы, оставлять средства личной гигиены, бриться, пользоваться скребками для ног, стричь ногти.

- 2.13. Перед посещением банного комплекса необходимо принять душ (мочить голову не рекомендуется). Не рекомендуется использование обуви со скользкой подошвой, т.к. существует риск падения на скользком полу. Новичкам не рекомендуется находиться в бане дольше 5—7 мин. Опытным любителям банных процедур можно заходить в парилку 2—3 раза на 5—10 мин. ЧК не рекомендуется посещение банного комплекса на полный или пустой желудок, а также при наличии недомоганий, ран или травм. Перед банной процедурой и во время нее категорически запрещено употреблять алкогольные напитки. Не разрешается пользоваться банным комплексом при наличии у ЧК кожных и инфекционных заболеваний, ссадин, порезов, медицинских повязок и лейкопластырей.
Клуб настоятельно рекомендует перед посещением банного комплекса проконсультироваться с лечащим врачом на предмет наличия индивидуальных медицинских противопоказаний. Запрещается посещение банного комплекса лицами, имеющими медицинские противопоказания к этому.
- 2.14. Категорически запрещено лить воду на термоэлектрические нагреватели или камни в саунах - возможно возгорание, либо порча оборудования.
- 2.15. Для размещения верхней одежды ЧК (в сезонное время) в Клубе имеется гардероб. ЧК, который сдает верхнюю одежду в гардероб, выдается номерок. Не разрешается находиться на тренировочной территории Клуба в верхней одежде – верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе. В целях пресечения правонарушений, в случае утери номерка ЧК, выдача верхней одежды ЧК осуществляется только после установления факта того, что верхняя одежда ЧК принадлежит именно ему. Для этого приглашаются сотрудники рецепции Клуба, у ЧК запрашивается описание верхней одежды, после чего сотрудником гардероба принимается решение о возврате верхней одежды ЧК. Факт принадлежности верхней одежды ЧК может быть также установлен с использованием камер видеонаблюдения. В случае, если у сотрудника гардероба имеются сомнения относительно принадлежности верхней одежды ЧК, то возврат может быть осуществлен перед окончанием времени работы гардероба – когда вещи других ЧК будут возвращены их владельцам. В случае утраты ЧК номерка, ЧК возмещает Клубу его стоимость, установленную прейскурантом Клуба.
- 2.16. Клуб предоставляет ЧК в пользование шкафчики, расположенные в раздевалках. Для использования шкафчика, ЧК необходимо обратиться на рецепцию Клуба. Ключ от шкафчика выдается ЧК при предъявлении Клубной карты. На период пользования шкафчиком, Клубная карта ЧК остается на рецепции. Клуб не несет ответственности за утерянные или оставленные без присмотра личные вещи ЧК, в том числе в шкафчиках. В случае утраты ЧК ключа от шкафчика, ЧК возмещает Клубу его стоимость в соответствии с прейскурантом Клуба.
- 2.17. Для хранения ценных вещей ЧК в Клубе имеются сейфовые ячейки. Стоимость использования сейфовых ячеек включена в стоимость Клубной карты.
- 2.18. Если Клуб предоставляет ЧК в пользование полотенце, оно выдается при предъявлении Клубной карты. Если в результате использования ЧК полотенце приходит в негодность, ЧК возмещает Клубу его стоимость, установленную прейскурантом Клуба. ЧК может быть предоставлено дополнительное полотенце за отдельную плату согласно прейскуранту.

3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА ДЕТЬМИ (ДЕТСКИЙ КЛУБ)

- 3.1. Дети имеют право посещать Клуб ежедневно с 9.00 до 21.00. Клуб вправе в необходимых случаях и с соблюдением требований, установленных настоящими Правилами, изменять указанные часы работы.
- 3.2. Сопровождающее лицо – это дееспособное физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое уполномочено сопровождать ребенка во время его нахождения в Клубе. Сопровождающее лицо во время нахождения ребенка на групповом или персональном занятии, должно находиться в специально отведенном месте Клуба (зона ожидания). Для допуска ребенка в детскую комнату Сопровождающее лицо обязано: (1) лично сообщить сотруднику детской комнаты о прибытии; (2) расписаться в журнале родителя (указать фамилию, имя, возраст ребенка, ФИО и телефонный номер Сопровождающего лица). Для того чтобы забрать ребенка из детской комнаты Сопровождающее лицо обязано: (1) лично сообщить сотруднику детской комнаты о том что ребенок уходит; (2) расписаться в журнале родителя.
- 3.3. Сопровождающее лицо или родитель должны обеспечить соблюдение ребенком Правил клуба, в том числе правил посещения клуба детьми.
- 3.4. Дети в возрасте до 12 лет допускаются в Клуб исключительно в сопровождении Сопровождающего лица, родителя (Сопровождающее лицо должно привести и забрать ребенка из Клуба). На территории тренировочной зоны дети возрастной группы, указанной в настоящем пункте, вправе заниматься исключительно с тренером.
- 3.5. Дети в возрасте с 12 до 16 лет тренировки в тренажерном зале возможны только в рамках групповых занятий или под руководством персонального тренера. Разрешено посещение кардиозоны в присутствии Сопровождающих лиц. Дети возрастной группы, указанной в настоящем пункте, вправе посещать детские групповые занятия Клуба без Сопровождающего лица, при наличии письменного заявления законного представителя.
- 3.6. Родители/Сопровождающие лица несут персональную ответственность за детей в период их нахождения на территории Клуба. За детей, находящихся без присмотра родителей/сопровождающих лиц Клуб ответственности не несет. Один из родителей и/или сопровождающее лицо должны находиться на территории Клуба в течение всего времени пребывания ребенка в Клубе. Переход из одной тренировочной зоны в другую в целях посещения детских групповых занятий, предусмотренных расписанием (в т.ч. детская комната), осуществляется в сопровождении тренера, воспитателя или Сопровождающего лица. До начала группового или персонального занятия родителю и/или сопровождающему лицу необходимо обязательно проинформировать тренера о лице, которое после окончания занятия будет сопровождать ребенка.
- 3.7. Переодевать детей можно только в раздевалках (детская и взрослая). Детской раздевалкой могут пользоваться дети до 6 лет. Дети в возрасте от 3 лет могут пользоваться взрослой раздевалкой исключительно в соответствии с половой принадлежностью. Рекомендуется одевать детей в удобную чистую спортивную форму и кроссовки. Для занятий на улице детям необходимо иметь сменную обувь, головной убор и дополнительный комплект одежды и обуви.
- 3.8. Во избежание инфицирования детей, Клуб рекомендует родителям и/или сопровождающим лицам оставить ребенка дома в случаях, если у ребенка: (1) плохое самочувствие и/или есть признаки начинающегося заболевания; (2) сыпь, незажившие ранки;

- (3) насморк, кашель, боль в горле; (4) расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание; (5) повышенная температура, инфекционное заболевание. В случае выявления сотрудниками Клуба каких-либо симптомов, потенциально имеющих угрозу для жизни или здоровья ребенка (не ограниченных в настоящем пункте), либо в случае бесконтрольного поведения ребенка (причиняет вред другим детям или имуществу и т.д.) Клуб вправе не допустить ребенка к занятиям, в детскую комнату, а также, к участию в клубных мероприятиях. Сопровождающее лицо обязано немедленно забрать ребенка при реализации обстоятельств, указанных в настоящем пункте.
- 3.9. Все детские занятия разработаны с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста. В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов посещение детьми групповых занятий разрешено только в соответствии с возрастом, указанным в расписании. Тренер вправе не допустить ребенка на занятие, не соответствующее его возрасту и/или физическому развитию. За травмы, полученные ребенком в результате неисполнения им требований/рекомендаций/указаний тренера, Клуб ответственности не несет. Посещение детьми занятий, не предусмотренных детским расписанием, запрещается. Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в детское расписание и/или менять заявленного тренера, при наличии обстоятельств, указанных в п. 2.10. Правил.
- 3.10. Родители и/или сопровождающие лица должны своевременно приводить детей на занятия и забирать их по окончании занятий. Во избежание травм и дезорганизации занимающихся детей, опоздавшие к началу занятия более чем на 5 минут на занятия не допускаются.
- 3.11. Некоторые групповые занятия для детей проходят по предварительной записи. Информация о таких занятиях отражается в детском расписании. Дети, 3-х-летнего возраста, посещают групповые занятия, предусмотренные расписанием, без родителей и/или сопровождающих лиц. Во время проведения персональных или групповых детских занятий, ребёнок находится под присмотром тренера. В целях безопасности проведения занятий, тренер вправе отстранить от занятий ребенка, неадекватно реагирующего на команды тренера, а также, если он своим поведением может причинить вред себе, другим детям и/или имуществу. При передаче ребенка для участия в групповых занятиях или персональному тренеру родитель/уполномоченное лицо обязано сообщить тренеру о наличии имеющихся медицинских ограничений.
- 3.12. Детям с 3 до 14 лет разрешено посещать банный комплекс только в присутствии родителей - ЧК с 9.00 до 21.00. Детям с 14 лет до 16 лет разрешается находиться в банном комплексе без присутствия родителей и/или сопровождающих лиц с 9.00 до 21.00 и только при условии соблюдения ими общих правил поведения.

4. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

- 4.1. На территории Клуба ЧК не разрешается проводить тренировки (инструктаж) для других ЧК и гостей Клуба, вне зависимости от того, проводятся данные тренировки на платной или безвозмездной основе. На территории Клуба ЧК не разрешается получать услуги, связанные с проведением тренировок, от других ЧК, гостей. На территории Клуба ЧК разрешается получать услуги от тренеров Клуба, только на основании подтверждения об оплате услуги согласно прейскуранту Клуба (за исключением вводной персональной тренировки).
- 4.2. В случае нарушения времени выхода из Клуба (более 5 минут), автоматически начисляется чек за дополнительное время пребывания на территории Клуба. При наличии задолженности по услугам Клуб оставляет за собой право приостановить срок действия договора до полного погашения долга.
- 4.3. Клуб оставляет за собой право изменять или дополнять настоящие Правила. Информация обо всех изменениях и дополнениях в Правилах размещается на информационных стендах Клуба.