



Утверждены
Приказом ИП Жуковой Н.Е.
№ ____ от 01.04.2022
Н.Е. Жукова

Правила посещения физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит»

Правила посещения (далее Правила) регулируют отношения между Заказчиком (далее – членом Клуба) и Исполнителем (ИП Жуковой Н.Е.).

Цель правил – установление и регулирование четких, доверительных отношений между Исполнителем и членом Клуба.

Правила применяются ко всем договорам оказания физкультурно-оздоровительных услуг, заключенным ИП Жуковой Н.Е. с физическими или юридическими лицами.

Перечень услуг, предоставляемых Исполнителем:

Базовые услуги – услуги, включенные в стоимость клубной карты

- 1) Посещения тренажерного зала, залов групповых программ, саун,хаммам
- 2) Физиологическое тестирование (один раз в 12 месяцев, по Vip карте – ежемесячно, в обоих случаях бесплатно)
- 3) Пробная персональная тренировка
- 4) Пробный подъем на скалодроме
- 5) Пользование сейфовыми ячейками во время посещения Клуба
- 6) Пользование шкафчиком с ключом в раздевалках во время посещения Клуба.

Перечень дополнительных услуг, не предусмотренных клубной картой и оказываемых за отдельную плату:

- 1) Услуги персонального тренера (персональные тренировки)
- 2) Заморозка клубной карты
- 3) Авторские уроки (проводимые тренером платные групповые занятия)
- 4) Фитнес-бар
- 5) Солярий
- 6) Камеры хранения (расположенные в холле Клуба металлические ящики для хранения спортивной одежды)
- 7) Аренда халатов и полотенец
- 8) Клубные мероприятия
- 9) Сопутствующие товары

1. Основные термины настоящих правил:

1.1. «Клубные карты» - это виды членства в Клубе, отличающиеся по стоимости, сроку действия, времени посещения в течение дня, по перечню услуг, входящих в стоимость данной клубной карты и определяемые в договоре на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

1.2. «Заморозка клубной карты»- это приостановка срока действия клубной карты на определенный период времени.

1.3. «Дополнительные услуги» - это услуги, оказываемые Клубом за отдельную плату, в соответствии с действующим прейскурантом цен Клуба.

1.4. «Лицевой счет» - виртуальный счет члена Клуба, на который поступили денежные средства от члена Клуба.

1.5. «Режим работы Клуба» - это дни и часы, в которые Клуб открыт для посещения членами Клуба.

1.6. «Групповые занятия» - это занятия, проводимые тренерами Клуба для членов Клуба в зависимости от формата занятия, обозначенного в расписании.

1.7. «Персональные тренировки» - это занятие с персональным тренером по индивидуальной программе в тренажерном зале и любому выбранному направлению, обозначенному в расписании в залах групповых программ Клуба, в течение 60 минут. Персональная тренировка проводится только после полной оплаты. Оплата производится по прейскуранту в зависимости от количества приобретенных тренировок одновременно.

1.9. «Сплит-тренировки» - это занятия с персональным тренером двух членов Клуба по индивидуальной программе, в тренажерном зале и любому выбранному направлению, обозначенному в расписании в залах групповых программ Клуба, в течение 60 минут. Проводится только после полной оплаты по действующему прейскуранту.

1.10. «Малые группы» - это занятия 3-5 членов Клуба с персональным тренером по индивидуальной программе, в тренажерном зале и любому выбранному направлению, обозначенному в расписании в залах групповых программ Клуба. Проводится только после полной оплаты по действующему прейскуранту.

1.11. «Студия» - групповое занятие членов Клуба с тренером, предназначенное для углубленного изучения выбранной программы. Отличается от группового урока форматом проведения занятия, который включает этапы детального разъяснения, а также отработки отдельных техник и элементов. Продолжительность занятия 55 минут.

1.12. **«Пробная персональная тренировка» - это обзорно-практическое занятие с учетом индивидуальных особенностей в тренажерном зале и зале групповых программ с тренером, целью которого является ознакомление с техникой безопасности и адаптация к спортивному оборудованию Клуба, а также получение необходимых начальных знаний и навыков. Время проведения тренировки - 60 минут.**

1.13 «Пробный подъем на скалодроме» - это обзорно-практическое занятие на скалодроме с тренером, целью которого является ознакомление с техникой безопасности и адаптация к спортивному оборудованию Клуба, а также получение необходимых начальных знаний и навыков. Время проведения тренировки- 30 минут.

1.14. «Технический перерыв» - это перерыв в работе сауны, хамама, бара и помещений для уборки, санитарной обработки и технического обслуживания в определенных условиях Клуба в целом.

1.15. «Физиологическое тестирование» - это услуга фитнес-консультанта Клуба, целью которой является определение развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость) члена Клуба и выбора вида тренировочных занятий, а также наличия противопоказаний для физической нагрузки.

1.16. «Гость Клуба» - это физическое лицо, не являющееся членом Клуба, и посещающее Клуб по стоимости разового посещения или бесплатно, по приглашению.

1.17. «Клуб, Клуб «Максфит» – оборудованный физкультурно-оздоровительный комплекс «Максфит», в котором Исполнитель оказывает физкультурно-оздоровительные услуги, объединяющий лиц, получающих физкультурно-оздоровительные услуги, тренерский и иной обслуживающий персонал, а также территория Клуба.

2. Регистрация члена Клуба и активация клубных карт

2.1. Членство в Клубе является персональным, но может быть по заявлению члена Клуба переоформлено в течение трех рабочих дней на другое лицо, один раз в течение срока действия клубной карты. Действие договора с данным членом Клуба при этом прекращается, и начинает свое действие на неиспользованные дни вновь заключенный договор с другим лицом – новым членом Клуба. Переоформление членства в Клубе является в данном случае бесплатным.

2.2. В процессе заключения договора член Клуба обязан пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе:

- фотографирование
- оформление и подписание договора по установленному образцу в отделе продаж.

2.3. Клубная карта является пропуском в Клуб, предъявляется сотрудникам рецепции и передается им на время посещения Клуба.

2.4. При утрате или отсутствии карты для посещения Клуба предъявляется документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение).

2.5. При утрате клубная карта должна быть восстановлена в течение 10 рабочих дней за дополнительную плату на её изготовление, в соответствии с действующим прейскурантом цен Клуба.

2.6. По групповым и семейным договорам активация клубных карт осуществляется единовременно для всех членов Клуба при активации одной из клубных карт.

2.7. Член Клуба имеет право приглашать гостей, каждого из них - на одно бесплатное посещение Клуба. В случае заключения договора и приобретения клубной карты сроком на 12 месяцев гостем члена Клуба, последнему на 10 дней продлевается действие клубной карты.

3. Порядок использования лицевого счета

3.1. Член Клуба, на основании письменного заявления на имя директора Клуба, определяет ограниченный круг лиц - членов Клуба (члены семьи, родственники, друзья) для совместного использования лицевого счета.

3.2. Списывать средства с лицевого счета можно за все дополнительные услуги Клуба.

4. Права и обязанности Сторон (Исполнителя и члена Клуба)

4.1 Член Клуба обязан:

4.1.1. Член Клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

4.1.2. Если действия члена Клуба создают угрозу для его собственной жизни или здоровья, а также для здоровья или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали или этики, сотрудники Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок или пребывания в Клубе, вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

4.1.3. Члену Клуба запрещено:

- употреблять и распространять в Клубе алкогольные напитки, медикаменты, наркотические средства, а также курить на территории Клуба
- принимать пищу на территории Клуба, за исключением специально предназначенных для этого мест – фитнес-бар.
- **распространять рекламную продукцию без письменного разрешения администрации Клуба**
- посещать Клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром)
- находиться на территории Клуба с оружием, приносить легковоспламеняющиеся взрывчатые вещества и боеприпасы.
- находиться в верхней одежде на территории Клуба. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе.
- **применять профессиональные фото и видеосъемку, без специальной договоренности с администрацией Клуба.**
- **тренировать других членов Клуба.**

4.1.4. В помещениях Клуба необходимо использовать чистую спортивную сменную обувь. Для прохода в раздевалку в уличной обуви предоставляемые Клубом бахилы.

4.1.5. При посещении занятий в залах групповых программ, тренажерном зале, в кабинете диагностики необходимо переодеваться в спортивную форму и закрытую спортивную обувь. Во время занятий верхняя часть тела должна быть закрыта.

4.1.6. При заключении договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг член Клуба подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних (с 7 до 16 лет) детей – членов Клуба, посещающих Клуб вместе с ним.

4.1.7. Член Клуба обязан самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения Клуба.

4.1.8. До начала посещения занятий каждому члену Клуба рекомендуется пройти фитнес-тестирование.

4.1.9. Для хранения своей одежды члену Клуба необходимо использовать гардероб и специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей и документов – специально оборудованные сейфовые ячейки, расположенные в зоне рецепции. Всем членам Клуба рекомендуется ответственно и внимательно относиться к сохранности своих личных вещей и документов, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. Клуб какую-либо ответственность за сохранность имущества членов Клуба не несет.

4.1.10. Каждый член Клуба может воспользоваться камерой хранения на время действия клубной карты (платно или бесплатно, в зависимости от вида выбранной клубной карты.) В случае не продления срока действия клубной карты, **личные вещи члена Клуба по истечении 10 дней с момента окончания срока действия клубной карты изымаются и хранятся в шкафу забытых вещей.**

4.1.11. Все найденные на территории Клуба вещи хранятся в шкафу забытых вещей в течение 45 дней. Информацию о забытых вещах можно получить у сотрудников рецепции. По истечении 45 дней все забытые и не востребовавшие вещи утилизируются.

4.1.12. Уходя из Клуба, член Клуба обязан сдавать ключ от шкафа в раздевалке, а также предметы, арендованные на время посещения Клуба. В случае утраты клубной карты, ключа от шкафа, халата, полотенца, арендованного оборудования, член Клуба обязан возместить в полном объеме стоимость утерянного предмета, в соответствии с действующим в Клубе прейскурантом.

4.1.13. В целях безопасности членов Клуба и сохранности их имущества (документов) в Клубе и на прилегающей к нему территории осуществляется видеонаблюдение.

4.1.14. Члену Клуба запрещается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-видео-технику, компьютерную технику Клуба, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.1.15. Член Клуба не должен находиться в служебных помещениях Клуба, предназначенных для его сотрудников.

4.1.16. Член Клуба любое оборудование Клуба обязан использовать строго по назначению и после использования убирать это оборудование обратно, на свое место.

4.1.17. Член Клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.

4.1.18. В раздевалках и саунах члену Клуба не разрешается сушить и развешивать белье и полотенца.

4.1.19. Члену Клуба запрещено пользоваться бритвенными принадлежностями в зоне раздевалки.

4.1.20. Член Клуба обязан не допускать нахождение детей противоположного пола, старше 6 лет в раздевалках и саунах Клуба.

4.1.21. Члену Клуба запрещается пользование мобильным телефоном во время посещения групповых занятий.

4.2 Член Клуба имеет право:

4.2.1. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Клуба и оказываемых им услугах.

4.2.2. Требовать оказания качественных услуг

4.2.3. На основании своего письменного заявления получать в течение пяти рабочих дней с момента обращения распечатку об использовании своего лицевого счета.

4.2.4. Направлять Клубу в письменном виде свои предложения, рекомендации по каждому виду услуг.

4.3. Исполнитель обязан:

4.3.1 Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.

4.3.2 Принимать своевременные меры по предупреждению и урегулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.

4.3.3 За 7 рабочих дней информировать члена Клуба об изменениях в структуре услуг и условиях их оказания, затрагивающих условия договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, и направлять члену Клуба проект дополнительного соглашения.

4.3.4 Обеспечивать соблюдения требований пожарной безопасности, санитарных норм и правил.

4.3.5 Обеспечивать рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, их соответствия санитарным правилам и нормам.

4.3.6 Предоставлять члену Клуба один шкаф в раздевалке для переодевания.

4.3.7 Предоставлять члену Клуба для хранения ценных вещей и документов специально оборудованные сейфовые ячейки, расположенные в зоне рецепции.

4.4. Исполнитель имеет право:

4.4.1. При проведении клубных мероприятий ограничивать зону, предназначенную для тренировок, о чем члены Клуба извещаются не менее чем за 24 часа до начала мероприятия, путем размещения информации на рецепции Клуба.

4.4.2. Изменять режим работы Клуба в целом или отдельных его залов и помещений, в связи с проведением в Клубе спортивных мероприятий, при условии размещения информации на рецепции не менее чем за 7 дней до начала мероприятия.

4.4.3. При проведении профилактических ремонтных работ ограничить или прекратить доступ посетителей в задействованные зоны на весь период проведения таких работ.

4.4.4. Вносить изменения и/или дополнения в настоящие Правила и прейскурант цен, разместив информацию на рецепции Клуба минимум за 10 календарных дней до введения указанных изменений и дополнений. При этом внесенные изменения и дополнения применяются к договорам на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, заключенным после даты утверждения изменений и/или дополнений. К действующим договорам такие изменения и дополнения применяются только при условии заключения дополнительного соглашения к договору.

4.4.5. Изменять количество и направление уроков в расписании групповых занятий в Клубе.

4.4.6. Заменять тренера групповых программ, заявленного в расписании.

4.4.7. Заменять персональных тренеров, в случае их болезни или отпуска.

4.4.8. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением сторонних специалистов.

4.4.9. В случае нарушения членом Клуба, приглашенными друзьями члена Клуба -гостями требований настоящих правил, Исполнитель вправе досрочно расторгнуть с данным членом Клуба договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг или отказать ему в продлении данного договора.

5. Ответственность сторон

5.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств, установленных настоящими Правилами, Исполнитель и Члены Клуба несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

5.2. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Твери, Клуб ответственности не несет.

5.3 Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный здоровью члена Клуба в результате противоправных действий третьих лиц, и/или за вред, причиненный здоровью вследствие нарушения самим членом Клуба настоящих правил. Исполнитель не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если это состояние здоровья

члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или имеющего у него хронического заболевания.

5.4. Член Клуба полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья члена Клуба и полученный в результате любых самостоятельных занятий, в том числе, занятий в тренажерном зале, залах аэробики, бокса и т.д., за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно неправомерными действиями сотрудников Клуба.

5.5. Член Клуба несет солидарную ответственность за соблюдение приглашенными им гостями Клуба настоящих Правил, а также за причиненный (им или гостем Клуба) ущерб имуществу Клуба, имуществу других членов Клуба и гостей этих членов Клуба в размере суммы причиненного ущерба. В случае невозможности исполнения гостями члена Клуба своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу Клуба, членов Клуба и имуществу гостей этих членов Клуба ответственность за причиненный ущерб несет член Клуба в полном объеме.

5.6. Исполнитель не осуществляет контроль наличия свободных мест для личного автотранспорта члена Клуба на прилегающей к Клубу территории.

5.7. Во всем остальном, что не урегулировано настоящими Правилами, Исполнитель и член Клуба, как Заказчик, должны руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

.

6. Правила посещения фитнес зон Клуба

6.1 Правила посещения групповых программ:

6.1.1. Во избежание травм члену Клуба необходимо посещать занятия, соответствующие его уровню подготовки.

6.1.2. В целях предотвращения травм из-за пропуска разминки член Клуба не должен опаздывать на занятия.

6.1.3. Места в залах членами Клуба не бронируются.

6.1.4. При плохом самочувствии член Клуба должен воздержаться от интенсивных тренировок.

6.1.5. Групповые занятия члены Клуба должны посещать в специальной спортивной одежде и обуви, ложась на коврик, использовать полотенце, а также брать с собой на занятие бутылку с питьевой водой.

6.1.6. В залах групповых программ членам Клуба запрещено использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.

6.1.7. Членам Клуба необходимо воздерживаться от использования сильно пахнущих средств парфюмерии.

6.1.8. Групповые занятия членов Клуба проводятся по утвержденному Исполнителем расписанию. Изменения в расписании вносятся Исполнителем в одностороннем порядке с сообщением об этом членам Клуба в социальных сетях, на стойке рецепции, путем устного объявления в группе.

6.1.9. Тренер имеет право в целях безопасности члена Клуба не допустить его на групповое занятие в случае опоздания более чем на 10 минут.

6.1.10. Исполнитель имеет право заменять заявленного в расписании тренера, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.

6.1.11. Самостоятельные занятия в залах групповых программ могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании и предварительного резервирования на персональный тренинг.

6.2. Правила посещения тренажерного зала

6.2.1 С целью обеспечения безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале членам Клуба перед началом занятий необходимо посетить фитнес-тестирование и пройти пробную персональную тренировку.

6.2.2. Члены Клуба посещают тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале, берут с собой на занятие бутылку с водой, ложась на коврик, используют полотенце.

6.2.3. После выполнения упражнения член Клуба обязан убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.

6.2.4. Во избежание травм члены Клуба обязаны соблюдать основные принципы построения тренировки, информацию о которых они получают при прохождении пробной персональной тренировки.

6.2.5. Членам Клуба запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

6.2.6. Членам Клуба запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

6.2.7. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 12 лет в тренажерном зале запрещено.

6.2.8. Дети от 12 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках персонального или группового занятия с тренером. Не рекомендуется приступать к занятиям в тренажерном зале детям 12-16 лет без предварительной встречи с фитнес-консультантом.

6.2.9. В случае неисправности спортивного инвентаря Член Клуба должен сообщить об этом дежурному тренеру.

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

6.2.11. Члену Клуба запрещено использовать магнетию для занятий в тренажерном зале.

6.2.12. Член Клуба обязан соблюдать технику безопасности в тренажерном зале:

- Всегда фиксировать блины при помощи зажимов
- Не пытаться самим снять блины со штанги с одной стороны
- Должны быть внимательны в зале, обращать внимание на предметы, находящиеся на полу и в воздухе
- Не начинать передвижение, не посмотрев в сторону, в которую направляетесь
- Не выполнять упражнение без страховки, если не уверены в себе
- Не увеличивать веса без предварительного совета с тренером
- Во избежание травм, не начинать тренировку без разминки
- Для занятий использовать удобную (спортивную) одежду и обувь (кроссовки). Заниматься босиком или в шлепанцах запрещается. Запрещено заниматься во время простудных и других заболеваний.

6.2.13. Услуги по персональному тренингу предоставляются члену Клуба только после предварительной оплаты.

6.3. Правила посещения сауны членом Клуба

Общие положения

6.3.1. Перед посещением сауны примите душ, но без мыла и геля. Оботрите насухо тело полотенцем, лицо чуть увлажните водой.

6.3.2. В сауну нужно взять полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться.

6.3.3. Не мочите голову перед заходом в сауну. Наденьте на голову полотенце или специальную шапочку.

6.3.4. Стандартное время пребывания в сауне 10-15 минут. Находиться через силу в сауне опасно. Первый заход лучше сделать не более 10 минут.

6.3.5. Чтобы остыть после сауны, облейте себя прохладной водой.

6.3.6. Следующий заход в сауну сделайте после полного остывания через 15-20 минут.

6.3.7. Член Клуба обязан при обнаружении испорченных предметов и оборудования сообщать об этом работникам Клуба.

Запрещается в сауне:

6.3.8. Распитие спиртных напитков

6.3.9. Использовать сауну и душевые в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи, сушить белье и т.д.)

6.3.10. Пользоваться для натирания тела кремами, маслами, медом, кофе и т.д.

6.3.11. Сидеть на скамье в парной, не используя полотенца или простыни.

6.3.12. Лить воду и другую жидкость на камни .

6.3.13. Посещать сауну:

6.3.14. При общем недомогании.

6.3.15. При сильной усталости после тренировки.

6.3.16. При инфекционных заболеваниях

6.4. Правила посещения хамама (турецкой бани) членом Клуба

Общие положения

6.4.1. Перед посещением бани снимите украшения и часы.

6.4.2. Перед посещением турецкой бани примите душ, но без мыла и геля. Оботрите насухо тело полотенцем, лицо чуть увлажните водой.

6.4.3. В баню нужно взять полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться.

6.4.4. Не мочите голову перед заходом в сауну. Наденьте на голову полотенце или специальную шапочку.

6.4.5. Стандартное время пребывания в бане 8-12 минут по 2-3 захода.

6.4.6. Чтобы остыть после бани, облейте прохладной водой.

6.4.7. Следующий заход в сауну сделайте после полного остывания через 15-20 минут.

6.4.8. Член Клуба обязан при обнаружении испорченных предметов и оборудования сообщать об этом работникам Клуба.

Запрещается в бане:

6.4.9. Лить воду на датчики пара, пар подается в хамам в нужное время и в требуемом количестве для комфортного посещения.

6.4.10. Распитие спиртных напитков

6.4.11. Использовать баню и душевые в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи, сушить белье и т.д.)

6.4.12. Пользоваться для натирания тела кремами, маслами, медом, кофе и т.д.

Запрещается Посещать баню:

6.4.14. При общем недомогании.

6.4.15. При сильной усталости после тренировки.

6.4.16. При инфекционных заболеваниях

6.4.17. После обильной еды или натошак.