



Утверждены
Приказом ИП Жуковой Н.Е.
от 1.04.2022

Н.Е.Жукова

**Правила посещения
физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит»
при оказании услуг по организации отдыха и физкультурно-оздоровительных занятий
на базе фитнес клуба «Максфит»**

1. Права и обязанности Клиента и Исполнителя

1.1 Клиент обязан:

1.1.1. Клиент/ребенок Клиента обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

1.1.2. Если действия Клиента/ребенка Клиента создают угрозу для его собственной жизни или здоровья, а также для здоровья или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали или этики, Исполнитель /сотрудники Исполнителя вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок или пребывания на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит», вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

1.1.3. Клиенту/ребенку Клиента запрещено:

- употреблять и распространять на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит» алкогольные напитки, медикаменты, наркотические средства, а также курить на территории Клуба;
- принимать пищу на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит», за исключением специально предназначенных для этого мест – фитнес-бара;
- распространять рекламную продукцию без письменного разрешения Исполнителя;
- посещать физкультурно-оздоровительный Клуб «Максфит» при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром);
- находиться на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит» с оружием, приносить легковоспламеняющиеся взрывчатые вещества и боеприпасы.
- находиться в верхней одежде на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит». Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе.
- применять профессиональные фото и видеосъемку, без специальной договоренности с Исполнителем.

1.1.4. В помещениях физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит» необходимо использовать чистую спортивную сменную обувь. Для прохода в раздевалку в уличной обуви использовать предоставляемые Исполнителем бахилы.

1.1.5. 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.

1.1.6. При заключении договора на оказание услуг по организации отдыха и физкультурно-оздоровительных занятий на базе фитнес клуба «Максфит» Клиент 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 18 лет) детей.

1.1.7. Клиент обязан самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье, а также состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих физкультурно-оздоровительный Клуб «Максфит». При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения физкультурно-оздоровительного клуба.

1.1.8. До начала посещения занятий Клиенту/ребенку Клиента рекомендуется пройти фитнес-тестирование.

1.1.9. Для хранения своей одежды необходимо использовать гардероб и специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей и документов – специально оборудованные сейфовые ячейки, расположенные в зоне рецепции. Клиенту/ребенку Клиента рекомендуется ответственно и внимательно относиться к сохранности своих личных вещей и документов, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. Исполнитель какую-либо ответственность за сохранность имущества Клиента/ребенка Клиента не несет.

1.1.10. Каждый Клиент/ребенок Клиента может воспользоваться камерой хранения на время нахождения на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит».

1.1.11. Все найденные на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит» 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.

1.1.12. Покидая территорию физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит» Клиент/ребенок Клиента обязан сдавать ключ от шкафа в раздевалке, а также предметы, арендованные на время посещения Клуба. В случае утраты ключа от шкафа, халата, полотенца, арендованного оборудования, Клиент обязан возместить в полном объеме стоимость утерянного предмета, в соответствии с действующим в Клубе прейскурантом.

1.1.13. В целях безопасности Клиентов/детей Клиентов и сохранности их имущества (документов) на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит» и на прилегающей к нему территории осуществляется видеонаблюдение.

1.1.14. Клиенту/ребенку Клиента запрещается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-видео-технику, компьютерную технику, расположенную на территории физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит», регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.1.15. Клиент/ребенок Клиента не должен находиться в служебных помещениях физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит», предназначенных для его сотрудников.

1.1.16. Клиент/ребенок Клиента обязан использовать любое оборудование Клуба строго по назначению и после использования убирать это оборудование обратно, на свое место.

1.1.17. Клиент/ребенок Клиента обязан соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.

1.1.18. В раздевалках и саунах Клиенту/ребенку Клиента не разрешается сушить и развешивать белье и полотенца.

1.1.19. Клиенту/ребенку Клиента запрещено пользоваться бритвенными принадлежностями в зоне раздевалки.

1.1.20. Клиенту/ребенку Клиента запрещается пользование мобильным телефоном во время посещения групповых занятий.

1.2 Клиент имеет право:

1.2.1. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Исполнителя и оказываемых им услугах.

1.2.2. Требовать оказания качественных услуг.

1.2.3. Направлять Исполнителю в письменном виде свои предложения, рекомендации по каждому виду услуг.

1.3. Исполнитель обязан:

1.3.1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.

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

1.3.3 За 7 рабочих дней информировать Клиента об изменениях в структуре услуг и условиях их оказания, затрагивающих условия договора на организацию отдыха и физкультурно-оздоровительных занятий на базе фитнес клуба «Максфит», и направлять Клиенту проект дополнительного соглашения.

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

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

1.3.6 Предоставлять Клиенту/ребенку Клиента один шкаф в раздевалке для переодевания.

1.3.7 Предоставлять Клиенту/ребенку Клиента для хранения ценных вещей и документов специально оборудованные сейфовые ячейки, расположенные в зоне рецепции.

1.4. Исполнитель имеет право:

1.4.1. Вносить изменения и/или дополнения в настоящие Правила и прейскурант цен, разместив информацию на рецепции физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит» минимум за 10 календарных дней до введения указанных изменений и дополнений. При этом внесенные изменения и дополнения применяются к договорам по организации отдыха и физкультурно-оздоровительных занятий на базе фитнес клуба «Максфит», заключенным после даты утверждения изменений и/или дополнений. К действующим договорам такие изменения и дополнения применяются только при условии заключения дополнительного соглашения к договору.

1.4.2. Изменять количество и направление уроков в расписании групповых занятий.

1.4.3. Заменять тренера групповых программ, заявленного в расписании.

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

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

2. Ответственность сторон

2.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств, установленных настоящими правилами, Исполнитель и Клиент несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

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

2.3 Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Клиента/ребенка Клиента в результате противоправных действий третьих лиц, и/или за вред, причиненный здоровью вследствие нарушения самим Клиентом настоящих правил. Исполнитель не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Клиента/ребенка Клиента, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или имеющего у него хронического заболевания.

2.4. Клиент полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Клиента/ребенка Клиента 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 Исполнителя.

2.5. Исполнитель не осуществляет контроль наличия свободных мест для личного автотранспорта Клиента на территории, прилегающей к физкультурно-оздоровительному Клубу «Максфит».

2.6. Во всем остальном, что не урегулировано настоящими Правилами, Исполнитель и Клиент должны руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

3. Правила посещения фитнес зон физкультурно-оздоровительного Клуба «Максфит»

3.1 Правила посещения групповых программ:

- 3.1.1. Во избежание травм Клиенту/ребенку Клиента необходимо посещать занятия, соответствующие его уровню подготовки.
- 3.1.2. В целях предотвращения травм из-за пропуска разминки Клиент/ребенок Клиента не должен опаздывать на занятия.
- 3.1.3. Места в залах не бронируются.
- 3.1.4. При плохом самочувствии Клиент/ребенок Клиента должен воздержаться от интенсивных тренировок.
- 3.1.5. Групповые занятия Клиент/ребенок Клиента должны посещать в специальной спортивной одежде и обуви, ложась на коврик, использовать полотенце, а также брать с собой на занятие бутылку с питьевой водой.
- 3.1.6. В залах групповых программ запрещено использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.
- 3.1.7. Во время занятий необходимо воздерживаться от использования сильно пахнущих средств парфюмерии.
- 3.1.8. Групповые занятия проводятся по утвержденному Исполнителем расписанию.
- 3.1.9. Тренер имеет право в целях безопасности Клиента/ребенка Клиента не допустить его на групповое занятие в случае опоздания более чем на 10 минут.
- 3.1.10. Исполнитель имеет право заменять заявленного в расписании тренера, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 3.1.11. Самостоятельные занятия в залах групповых программ могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании и предварительного резервирования на персональный тренинг.

3.2. Правила посещения тренажерного зала

- 3.2.1. С целью обеспечения безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале перед началом занятий необходимо посетить фитнес-тестирование и пройти пробную персональную тренировку.
- 3.2.2. Клиент/ребенок Клиента 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.
- 3.2.3. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.
- 3.2.4. Во избежание травм Клиент/ребенок Клиента обязаны соблюдать основные принципы построения тренировки, информацию о которых они получили при прохождении пробной персональной тренировки.
- 3.2.5. Клиенту/ребенку Клиента 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.
- 3.2.6. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
- 3.2.7. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 12 лет в тренажерном зале запрещено.
- 3.2.8. 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.
- 3.2.9. В случае обнаружения неисправности спортивного инвентаря необходимо сообщить об этом дежурному тренеру.
- 3.2.10. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).
- 3.2.11. Техника безопасности в тренажерном зале:
 - Всегда фиксировать блины при помощи зажимов;
 - Не пытаться самим снять блины со штанги с одной стороны;

- Быть внимательным 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.

3.2.12. Услуги по персональному тренингу предоставляются Клиенту/ребенку Клиента только после предварительной оплаты.

3.3. Правила посещения сауны

Общие положения

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

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

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

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

3.3.5. Чтобы остыть после сауны, облейте прохладной водой.

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

3.3.7. При обнаружении испорченных предметов и оборудования сообщать об этом работникам Исполнителя.

Запрещается в сауне:

3.3.8. Распитие спиртных напитков

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

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

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

3.3.12. Лить воду и другую жидкость на камни.

3.3.13. Посещать сауну: при общем недомогании, при сильной усталости после тренировки, при инфекционных заболеваниях.

3.4. Правила посещения хамама (турецкой бани)

Общие положения

3.4.1. Перед посещением бани снимите украшения и часы.

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

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

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

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

3.4.6. Чтобы остыть после бани, облейте прохладной водой.

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

3.4.8. При обнаружении испорченных предметов и оборудования сообщать об этом работникам Исполнителя.

Запрещается в бане:

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

3.4.10. Распитие спиртных напитков

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

3.4.12.Пользоваться для натираания тела кремами, маслами, медом, кофе и т.д.

Запрещается Посещать баню:

3.4.14.При общем недомогании.

3.4.15.При сильной усталости после тренировки.

3.4.16.При инфекционных заболеваниях

3.4.17.После обильной еды или натошак.