

## **ПРАВИЛА ФИТНЕС - КЛУБА «ГАРАЖ»**

*Уважаемые Клиенты Клуба!!!*

*Фитнес - клуб «ГАРАЖ» - это частное предприятие, руководство которого имеет право устанавливать Правила посещения клуба. Правила Клуба не противоречат действующему Законодательству РФ. Просим Вас ознакомиться с правилами, соблюдение которых позволит нам сделать Ваше пребывание в Клубе максимально комфортным и приятным.*

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 1.1. Клуб не является спортивным сооружением, предназначенным для проведения профессиональных тренировок.
- 1.2. Клуб является коммерческим предприятием, предоставляющим физкультурно - оздоровительные и дополнительные услуги населению.
- 1.3. Клиентами Клуба являются лица, которые приобрели Клубную Карту и заключили Договор с Клубом.
- 1.4. Все Клиенты Клуба имеют равные права на получение услуг Клуба.
- 1.5. Физкультурно-оздоровительные услуги в Клубе предоставляются только специалистами Клуба. Оказание любых услуг, в том числе и проведение тренировок Клиентами Клуба другим лицам запрещено.
- 1.6. Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях РФ, и может быть произведена через кассу Клуба на рецепции или оплатой на расчетный счет Клуба.
- 1.7. Правила Клуба обязательны для исполнения всеми Клиентами Клуба, Гостями, специалистами и иными лицами, посещающими Клуб.**
- 1.8. Клуб работает ежедневно. **Режим работы - с 7:00 до 23:00 по будним дням, выходным и праздничным дням, кроме 1 января.** Администрация Клуба оставляет за собой право изменять часы работы Клуба. О подобных изменениях Клиенты Клуба будут информированы заранее путем размещения информации на стойке рецепции Клуба.
- 1.9. Вход в Клуб возможен не менее чем за 30 минут до окончания времени, предусмотренного видом карты и условиями Договора и не позднее чем за 30 минут до закрытия Клуба.
- 1.10. Договор (Клубная карта) дает право пользоваться всеми помещениями Клуба (кроме служебных) и комплексом услуг в соответствии с видом карты и условиями Договора. Тренировочные зоны заканчивают работу за 10 минут до закрытия Клуба.
- 1.11. При первом посещении Клуба Вам необходимо сфотографироваться. Без наличия фотографии Администрация Клуба имеет право не допустить Клиента Клуба на территорию, либо запросить документ, удостоверяющий личность.
- 1.12. Об утере/порче Клубной карты, ключа от шкафчика в раздевалке или полотенца сообщайте на рецепцию. В случае утери/порчи Клубной карты, ключа от шкафчика в раздевалке, другого инвентаря, выдаваемого на время занятий, взимается стоимость ущерба, установленная Администрацией Клуба на дату порчи и/или утери.
- 1.13. Договор/Клубная карта является персональным и не может быть передан или использован другими лицами без переоформления. Клиент Клуба имеет право в течение срока действия Договора однократно переоформить Договор/Клубную карту на другое лицо в случае невозможности дальнейшего посещения Клуба. Для переоформления Договора необходимо письменно изъяснить свое желание. С момента переоформления прежняя Клубная карта/Договор прекращает свое действие.
- 1.14. Клиент Клуба может приобрести дополнительные услуги, не входящие в основной пакет услуг по Договору (в соответствии с прейскурантом на дополнительные услуги). Для пользования дополнительными услугами Клиенту Клуба необходимо заранее произвести оплату.

1.15. Все дополнительные услуги предоставляются только после предварительной оплаты. Оплата за дополнительные услуги принимается в кассе Клуба за наличный или безналичный расчет в рублях, по банковским картам, в форме авансового платежа (депозита). При возникновении задолженности за оказанные услуги, Клуб имеет право заблокировать действие Договора до погашения задолженности без компенсации неиспользованного времени. В случае отказа от оплаты задолженности по дополнительным услугам Клуб в бесспорном порядке вычитает сумму задолженности из стоимости Клубной карты, указанной в Договоре. При этом срок действия Договора будет уменьшен пропорционально сумме задолженности.

1.16. Стоимость дополнительных услуг, а также длительность их оказания устанавливается Клубом и может быть изменена по усмотрению Администрации Клуба в одностороннем порядке, за исключением услуги, оплаченной до наступления соответствующих изменений.

1.17. Клиенты Клуба не должны причинять беспокойство другим Клиентам Клуба или нарушать общественный порядок, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

1.18. Для наиболее комфортного пребывания в Клубе необходимо соблюдать общепринятые нормы поведения: не беспокоить других Клиентов Клуба и персонал громкими разговорами, шумным поведением, не использовать ненормативную лексику, не инициировать конфликтные ситуации.

1.19. Запрещается находиться в помещениях Клуба в верхней одежде и уличной обуви. Воспользуйтесь шкафчиком в раздевалке для хранения верхней одежды и обуви. **Проход в Клуб возможен только в бахилах.**

**1.20. Для тренировок в Клубе необходимо переодеться в спортивную одежду и спортивную обувь. В верхней одежде и уличной обуви находиться в тренировочных зонах Клуба запрещено. Просим Вас соблюдать правила личной гигиены.**

1.21. Клиенты Клуба обязаны 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.

**1.22. В случае обнаружения неисправности спортивного и другого оборудования Клуба, незамедлительно сообщайте об этом Администрации Клуба ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность.**

1.23. Групповые занятия в Клубе проводятся по расписанию. Клуб оставляет за собой право вносить изменения в расписание занятий путем размещения информации на Доске информации по адресу нахождения Клуба. Во избежание травмоопасных ситуаций, просим Вас не опаздывать на групповые программы. Правила посещения групповых занятий указаны дополнительно в разделе Правила посещения групповых программ.

1.24. Во время проведения клубных мероприятий доступ на территорию Клуба может быть ограничен.

1.25. Клиент Клуба имеет право провести на территорию Клуба Гостей на условиях, предусмотренных видом клубной карты или преискурантом Клуба. При этом на Гостя распространяется действие Правил Клуба. При входе в Клуб Гость обязан предъявить удостоверение личности и заполнить анкету.

1.26. Запрещается без специальной договоренности с Администрацией Клуба проводить кино-видео- и фотосъемку на территории Клуба, размещать любые рекламные материалы, проводить любые рекламные и PR-акции на территории Клуба.

**1.27. Запрещается самостоятельно настраивать музыкальную и другую аппаратуру Клуба.**

1.28. Запрещается входить в служебные и прочие технические помещения Клуба, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.29. Все помещения Клуба являются зонами свободными от курения.

**1.30. Запрещается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, и раздевалках. Исключение составляют напитки в закрывающихся, небьющихся емкостях.**

1.31. Запрещается проносить и употреблять на территории Клуба спиртные напитки, наркотические средства и лекарственные препараты, запрещенные к применению законодательством Российской Федерации, находиться на территории Клуба в нетрезвом виде или в состоянии наркотического опьянения.

1.32. Запрещается проносить на территорию Клуба огнестрельное и холодное оружие. В случае возникновения подозрений, Администрация Клуба имеет право не допустить Клиента на территорию Клуба и провести проверку в установленном Законодательством РФ порядке.

**1.33. Посещая Клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра, используйте для их хранения шкафы в раздевалках. Для хранения ценных вещей используйте специальные сейфы в зоне рецепции (услуга бесплатная). Для длительного хранения вещей в Клубе Вы можете арендовать шкаф личного пользования сроком от 1 месяца (услуга платная). Клуб делает все возможное для обеспечения сохранности и безопасности Ваших вещей, однако ответственности за них не несет. В случае оставления ценных вещей, в том числе, но не ограничиваясь: деньги, драгоценности, ювелирные украшения, гаджеты, мобильные телефоны, ключи от автомобиля, от квартиры или иных объектов, банковские карты, часы, а также аксессуары стоимостью выше 10 000 (Десяти тысяч) рублей, сумочки, кошельки, шарфы, перчатки, платки, очки и предметы одежды стоимостью выше 30 000 (Тридцати тысяч) рублей, в любом месте (в том числе в шкафчике в раздевалке), кроме специально оборудованных сейфовых ячеек, Клуб за их сохранность ответственности не несет.**

1.34. После занятия Клиент Клуба обязан освободить шкаф от личных вещей (за исключением шкафов долгосрочной аренды), сдать ключ и полотенце на рецепцию.

1.35. При возникновении у Клиента Клуба обстоятельств, временно препятствующих использованию услуг по Договору, его действие может быть приостановлено (если иное не предусмотрено условиями Договора) по согласованию с Клубом. Приостановка действия Договора («заморозка») **осуществляется на рецепции Клуба по заявлению, поданному не позднее первого дня срока действия приостановки Договора.** В случае если Клиент Клуба не уведомил Клуб о приостановке действия Договора и не посещает Клуб, то услуги за период, в котором Клиент Клуба не посещал Клуб, считаются выполненными в полном объеме и надлежащего качества без компенсации неиспользованного времени.

1.36. За технические неудобства, вызванные профилактическими и ремонтными работами, авариями на линии поставки коммунальной услуги, а также проведением городскими службами сезонных профилактических и ремонтно - строительных работ, Клуб ответственности не несет.

1.37. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья в результате выполнения членом Клуба физических упражнений.

1.38. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

1.39. При нарушении данных Правил Клуб оставляет за собой право пересмотреть или прекратить действие Вашего Договора без компенсации неиспользованного времени.

1.40. В случае необходимости и для комфорта Клиентов Клуба допускается введение новых пунктов Правил Клуба, о чем Клиенты Клуба информируются дополнительно путем размещения объявления на стойке рецепции/доске информации.

**1.41. При возникновении внештатных или аварийных ситуаций Клиенты Клуба обязаны выполнять указания персонала Клуба.**

## **2. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗДЕВАЛКАМИ, ДУШЕВЫМИ**

2.1. Пользование раздевалками допускается только по половой принадлежности.

2.2. Одежду и личные вещи следует оставлять в шкафах, расположенных в раздевалках Клуба.

2.3. Аренда шкафа не дает права на хранение мокрых, грязных и дурно пахнущих личных вещей. Если это Правило нарушено, администрация оставляет за собой право в одностороннем порядке вскрыть шкафчик для удаления вещей. Перед вскрытием Администрация уведомляет Клиента по номеру телефона, указанному в Договоре. При вскрытии составляется Акт вскрытия.

**2.4. Клуб имеет право собирать оставленные в помещениях личные вещи. В течении 30 календарных дней они хранятся в Клубе в специально отведенном для этого месте. В случае отсутствия собственника оставленной вещи, она подлежит утилизации. При утилизации вещей в соответствии с настоящим пунктом возмещение стоимости вещи со стороны Клуба не производится.**

**2.5. Запрещено стирать в душевых и раковинах, сушить белье, носки, полотенца, одежду на батареях, в саунах и шкафах.**

2.6. Запрещено приносить в раздевалки и душевые любые вещества в стеклянной таре.

2.7. Запрещено использовать любые бытовые приборы (фены, машинки для стрижки и пр.), кроме приборов, предоставляемых Клубом.

### **3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА**

3.1. Перед началом занятий в тренажёрном зале рекомендуем составление силовой программы у специалистов клуба.

3.2. Вход в тренажёрный зал возможен только в чистой спортивной сменной одежде и обуви. При несоблюдении данных условий администрация Клуба вправе не допустить Вас до занятий.

3.3. Не разрешается использовать парфюмерию с сильным запахом, а также не допускать использования мобильных телефонов в процессе занятий. Это может доставить неудобства для других клиентов.

3.4. Характер, уровень громкости и жанр фонового музыкального сопровождения устанавливается администрацией Клуба. Выбор не зависит от музыкальных пристрастий каждого клиента в отдельности, поэтому любые просьбы об изменении громкости или репертуара Администрация Клуба вправе оставить без удовлетворения.

3.5. Клиент Клуба обязан соблюдать технику безопасности в зале. Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с инструктором/тренером Клуба или страхующим партнёром для Вашей безопасности. Любое использование штанги без замков категорически запрещено. **Запрещается работа на неисправном оборудовании.** Самостоятельное устранение неисправности оборудования не допускается. Запрещается самостоятельно передвигать и наклонять тренажеры, а также перегружать устройства сверх нормы.

3.6. **Запрещается заниматься в тренажёрном зале в открытой обуви (шлепанцы, сланцы, сандалии) и босиком, а также с открытым торсом.**

3.7. **После окончания тренировки со свободными весами весь используемый инвентарь должны быть возвращен на специально отведенное для него место.**

3.8. Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).

1. В целях соблюдения гигиены во время занятий на тренажерах пользуйтесь полотенцем – кладите его на тренажер перед выполнением упражнений.

3.9. В случае использования оборудования более одного подхода, будьте внимательны к окружающим – позвольте им тренироваться между Вашими подходами.

3.10. В случае отсутствия соответствующего уровня подготовки к выполнению определенных видов нагрузки специалисты Клуба вправе не допустить Вас до занятия или ограничить нагрузку.

3.11. Во избежание несчастных случаев присутствие детей **младше 10 лет** в тренажёрном зале **запрещено**. Дети **от 10 до 13 лет** включительно допускаются к занятиям в тренажёрном зале при наличии письменного заявления от родителей/законных представителей в рамках **персональных занятий с инструктором/тренером**.

3.12. Дети **с 14 лет** могут заниматься в тренажёрном зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей/законных представителей.

### **4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

4.1. Групповые занятия проводятся по расписанию. Опоздание на урок более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья. В целях избежания травмоопасных ситуаций инструктор/тренер имеет право в случае опоздания не допустить Вас на тренировку.

4.2. Не разрешается резервировать места и спортивное оборудование в зале групповых программ, использовать свою собственную хореографию и свободные веса, громко разговаривать, пользоваться мобильными телефонами.

4.3. Не разрешается использовать парфюмерию с сильным запахом.

4.4. После окончания тренировки спортивный инвентарь и оборудование должны быть возвращены на специально отведенные для этого места.

4.5. Администрация Клуба имеет право вносить изменения в расписание групповых программ, производить замены инструкторов. О подобных изменениях Члены Клуба будут информированы путем размещения объявления на стойке рецепции/доске информации Клуба.

## 5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИНСКОЙ САУНЫ

5.1. Клиенты Клуба обязаны соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением сауны необходимо обязательно принять душ. **При посещении сауны запрещается пользоваться кремами, масками, скрабами, краской для волос и ароматическими маслами.**

5.2. Прием пищи и употребление напитков на территории раздевалок, финской сауны запрещены.

5.3. Посещение финской сауны в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения **запрещено.**

5.4. В сауне запрещается плескать в отсек для камней воду, масла и ароматизаторы, а также накрывать каменку посторонними предметами - это может привести к пожару.

5.5. Посещение детьми в возрасте до 14 лет финской сауны разрешено только в сопровождении взрослых: родителей или законных представителей.

5.6. Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.

## 6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ

6.1. Перед посещением солярия необходимо ознакомиться с инструкцией по инсоляции ( размещена в солярии). Не забывайте, что излишнее УФ – излучение (неконтролируемые и длительные инсоляции с игнорированием правил посещения солярия) может стать причиной развития онкологических заболеваний (доказанный фактор риска в теории канцерогенеза).

6.2. Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом или врачом – дерматологом о возможности посещения солярия, о возможных индивидуальных ограничениях и противопоказаниях.

6.3. Солярием могут пользоваться Члены Клуба с 18 лет. Лицам, не достигшим 18 лет, посещение солярия запрещено.

6.4. Определите рекомендуемое время сеанса инсоляции по таблице фототипов человека (размещена в солярии).

6.5. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов.

6.6. Используйте защитные средства от УФ - излучения, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.

6.7. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков, во избежание повреждения глаз УФ - лучами, используйте защитные наклейки на соски, шапочку для волос. Пользуйтесь одноразовыми тапочками/ одноразовыми полотенцами или собственными сланцами при посещении солярия.

6.8. После сеанса инсоляции проинформируйте администратора рецепции о необходимости вызова клининговой службы для обработки кабины солярия дезинфицирующим средством.

6.9. При систематическом употреблении следующих лекарственных препаратов следует ограничить или отказаться от посещения солярия: антибиотики, некоторые нестероидные противовоспалительные средства (например, ибупрофен, кетопрофен), ингибиторы ГМК – КоА редуктазы (статины), диуретики, нейролептики, сахароснижающие препараты (производные сульфонилмочевины), противогрибковые средства и некоторые другие лекарственные препараты.

6.10. Также не рекомендуется совмещать инсоляцию и косметологические процедуры, использовать накануне скрабы и пилинги.

6.11. При наличии следующих заболеваний: альбинизм, заболевания кожи, онкологические заболевания любой локализации, заболевания щитовидной железы или другие эндокринопатии, мастопатии или состояния после терапии рака груди, заболевания сердечно – сосудистой и дыхательной систем (особенно при декомпенсации со стороны данных систем), острые инфекционные заболевания, туберкулез, менструация.

## **7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ОБОРУДОВАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗОНЫ НА КРЫШЕ**

7.1. Свободный вход на крышу возможен только при наличии клубной карты и только в присутствии представителей персонала Клуба.

**7.2. Время работы этой зоны с 9.00 до 21.00 по будним дням, с 9.00 до 18.00 по выходным и праздничным дням. Нахождение на крыше в другое время запрещено!!!**

**7.3. В случае отсутствия клубной карты возможен разовый визит. Его стоимость составляет 500 рублей.**

7.4. На крыше возможно проведение групповых или персональных тренировок специалистами Клуба. **Самостоятельные занятия в этой зоне с использованием оборудования клуба запрещены.**

7.5. В летнее время на крыше для Вашего удобства оборудована зона «пляжа». Вход в эту зону для загара возможен только при условии наличия купальника/плавок. Нахождение на крыше в нижнем белье запрещено.

7.6. Передвигать шезлонги, столы и любое другое оборудование возможно только при условии возвращения этого оборудования на место.

7.7. Запрещено загрязнять и засорять территорию, использовать оборудование не по назначению.

7.8. Для проведения персональных тренировок на крыше запрещено использовать оборудование из тренажерного зала и залов групповых программ, кроме специально промаркированного оборудования, выделенного специально для проведения персональных тренировок на крыше (коврики, гантели, бодибары).

7.9. При проведении групповой тренировки на крыше и необходимости использовать большее количество оборудования инструктор групповых программ может взять его из зала. Но при условии обязательной влажной уборки этого оборудования по окончании занятия и возвращении его на место.

7.10. Запрещается подходить к ограждениям и краю Крыши, наклоняться за ограждения, заходить в загороженные и технические зоны.

7.11. Ответственность за нарушение Правил пребывания на крыше несет Клиент Клуба. При выходе на крышу самостоятельно без сопровождения персонала Клуба Администрация Клуба оставляет за собой право наложить штраф на Клиента Клуба в размере 10 000 (Десять тысяч) рублей, а также расторгнуть в одностороннем порядке Договор без компенсации оставшегося неиспользованного срока посещения Клуба по Договору

## **8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

8.1. Настоящие Правила Клуба обязательны для соблюдения всеми посетителями, а также специалистами и являются неотъемлемой частью Договора на предоставление услуг Клуба.

8.2. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу с момента размещения новой редакции Правил на рецепции/информационных стендах Клуба, сайте Клуба: <http://garage-fit.ru/>

8.3. В случае неоднократного (больше двух в течение срока действия Договора) или намеренного нарушения настоящих Правил (достаточно однократного нарушения), администрация Клуба оставляет за собой право пересмотреть условия Вашего Договора вплоть до его аннулирования в соответствии с условиями Договора.

8.4. Клуб вправе запрашивать в официальном порядке информацию о Клиентах в правоохранительных и иммиграционных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и иные действия могут вызвать негативное отношение других Клиентов Клуба или подвергнуть их опасности.

