



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-ЦЕНТРА И ЗАЛОВ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «АРМАДА-КЛУБ»

### Общие положения

1. Настоящие Правила посещения фитнес-центра и залов групповых занятий (далее – Правила) являются неотъемлемой частью Публичной оферты о заключении договора на оказание услуг фитнес-центра (далее - Центр) и залов групповых занятий Спортивно-оздоровительного комплекса «АРМАДА-КЛУБ» (далее – Клуб).

2. Настоящие Правила разработаны в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и являются обязательными для всех посетителей Центра вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Правила размещены на официальном сайте Спортивно-оздоровительного комплекса - <http://www.armada-club.ru>, а также на стойке Администратора Центра.

3. Настоящие Правила регулируют отношения между Администрацией Центра и его посетителями, приобретающими Абонементы на право пользования физкультурно-оздоровительными услугами (далее – Услуги) Центра на условиях Публичной оферты.

4. Для целей настоящих Правил используются термины и определения в значении, установленном положениями разделов 2 и 3 Публичной оферты.

5. Члены Центра/Посетители Центра обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования Услугами.

6. Приобретение Абонемента на право пользования Услугами Центра является подтверждением безусловного согласия Члена Центра/Посетителя Центра с настоящими Правилами и их соблюдением.

7. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Членом Центра/Посетителем Центра положений настоящих Правил Администрация Центра вправе отказать такому клиенту в посещении Центра.

### Режим работы Центра

1. Центр расположен на территории Спортивно-оздоровительного комплекса «АРМАДА-КЛУБ» по адресу: Российская Федерация, Новосибирская область, Новосибирский район, р.п. Краснообск, ул. Восточная, здание 29, официальный веб-сайт Центра: <http://www.armada-club.ru>, официальный адрес электронной почты: [gym@armada-club.ru](mailto:gym@armada-club.ru).

2. Центр открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов. Режим работы Центра: с 07:00 до 23:00. Вход в Центр прекращается за 30 мин до времени окончания работы Центра. Занятия на оборудовании Центра должны прекратиться в 22:45. Члены Центра/Посетители Центра должны покинуть территорию раздевалки Центра не позднее 22:55.

3. Доступ в Центр для владельцев Абонемента с ограниченным временем посещения заканчивается за 30 минут до окончания приобретенного времени посещения.

4. Центр имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов

работы Центра размещается на официальном сайте, стойке Администратора Центра.

5. Количество технических перерывов в работе Центра и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технической эксплуатации.

#### **Условия предоставления Услуг**

1. Вход на территорию Центра осуществляется только по Карте Центра, выданной на основании приобретенного Абонемент. В исключительных случаях (но не чаще одного раза в течение срока действия Абонемент) вместо забытой Карты Центра разрешается вход по документу, удостоверяющему личность.

В случае отказа от прохождения процедуры фотофиксации при оформлении Абонемент, Потребитель обязан при каждом посещении предъявлять одновременно с картой Центра документ удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение). При отказе Потребителя от предъявления документа, удостоверяющего личность, и отсутствии фотографии в системе Центра, Потребитель не допускается к посещению Фитнес-Центра, а также Услугам Фитнес-Центра.

2. Карта Центра выдается после подписания Соглашения о продаже абонементов. В зависимости от вида приобретенного Абонемент владельцы Карты Центра являются Членами Центра или Посетителями Центра. Карта Центра подлежит активации не позднее дня начала срока действия Абонемент.

3. Карта Центра является персональной и не может быть передана третьим лицам. В случае установления факта передачи Карты Центра третьему лицу Администрация Центра вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать. Стоимость не использованных Услуг при этом не компенсируется.

4. Карта Центра может быть переоформлена Администрацией Центра по заявлению владельца в присутствии лица, на которого будет совершено переоформление (услуга переоформления платная). Допускается однократное переоформление Карты Центра при длительном сроке Абонемент (свыше 30 календарных дней) в случае невозможности посещения Центра Членом Центра. Карты Центра на все дополнительные услуги (в том числе и персональные тренировки) не переоформляются.

5. Утерянная Карта Центра подлежит восстановлению на платной основе за счет Члена Центра.

6. Услуга «Стоп-карта» предоставляется Членам Центра – владельцам Абонементов со сроком действия более 30 календарных дней по их письменному заявлению с приложением медицинских документов, подтверждающих обоснованные противопоказания к занятиям в Центре. Обоснованными противопоказаниями к занятиям не являются: грипп, простудные и вирусные заболевания и т.п.

Период приостановки доступа к Услугам Центра в соответствии с услугой «Стоп-карта» - 15 ÷ 30 дней. Периодичность предоставления услуги «Стоп-карта» - однократно в течение срока действия Абонемент. На период действия услуги «Стоп-карта» Участник Центра обязан сдать карту Центра Администрации Центра.

7. До начала посещения Центра Члену Центра/Посетителю Центра рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.

8. Покупая Абонемент на пользование Услугами Центра Член Центра/Посетитель Центра подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Центр вместе с ним.

9. Член Центра/Посетитель Центра обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. Член Центра/Посетитель Центра не вправе посещать Центр при

наличии у него признаков острого или хронического, инфекционного или кожного заболевания. При не соблюдении указанного требования Руководство Центра вправе временно отстранить Члена Центра/Посетителя Центра от посещения Центра до полного выздоровления. При наличии спора по данному вопросу назначается врачебная консультация с соответствующим специалистом, привлеченным Руководством Центра. При этом срок действия Карты Центра не приостанавливается.

10. Участникам Центра/Пользователям Центра за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: занятия с тренером, дополнительные групповые занятия, детские секции, и т.д. С перечнем дополнительных услуг можно ознакомиться на стойке Администратора Центра.

11. К тренировкам в Центр допускаются лица, достигшие возраста 6 лет. Дети, не достигшие возраста 6 лет в Фитнес-Центр не допускаются.

Лица в возрасте от 6 лет до 18 лет могут посещать Фитнес-Центр только при наличии письменного согласия родителей.

Лица в возрасте от 6 лет и до 13 лет могут посещать Фитнес-Центр только с персональным тренером, при отказе от тренера – в присутствии одного из родителей (только при наличии абонеента на посещение).

Лица в возрасте от 14 лет и до 18 лет могут посещать Фитнес-Центр только с персональным тренером, при отказе от тренера – в присутствии одного из родителей (только при наличии абонеента на посещение), или самостоятельно.

При этом, давая письменное согласие на посещение Фитнес-Центра несовершеннолетним ребенком, родитель несет полную ответственность за безопасность, а также здоровье своего ребенка.

12. Для удобства посетителей на территории Спортивно-оздоровительного комплекса работает Детская комната.

13. Вход в Центр в верхней одежде и уличной обуви не допускается. Для удобства посетителей на территории Спортивно-оздоровительного комплекса работает гардероб. При проходе в зону раздевалок необходимо использовать предоставляемые Центром бахилы.

14. Для занятий в Центре следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки, переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в тренировочных зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви, за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается выходить в сменной спортивной обуви за пределы Центра.

15. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.

16. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в Центре может осуществляться видеонаблюдение, видео, фотосъемка.

17. Посещая Центр, запрещается оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Для их хранения необходимо использовать шкафчики в раздевалке. Администрация Центра не несет ответственности за утрату имущества посетителей Центра на всей территории Центра, включая раздевалки и душевые.

18. За порчу оборудования и имущества Центра Член Центра/Посетитель Центра несет персональную ответственность. В этом случае Член Центра/Посетитель Центра обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа от возмещения убытков Администрация вправе приостановить допуск Члена Центра/Посетителя Центра к услугам Центра до полного возмещения убытков. При этом срок действия Карты Центра не приостанавливается.

19. Член Центра/Посетитель Центра обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок общепринятые норм поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других клиентов Центра, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если

вольные или невольные действия Члена Центра/Посетителя Центра создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, Администрация Центра вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Центре), вывода за пределы Центра или вызова сотрудников правоохранительных органов.

20. Члену Центра/Посетителю Центра запрещено осуществлять кино, видео, фотосъемку на всей территории Центра без письменного разрешения Администрации Центра.

21. Члену Центра/Посетителю Центра запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Центра.

22. Все помещения Центра являются зонами, свободными от курения. Находиться в Центре в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения строго запрещено.

23. В помещениях Центра (в том числе, раздевалках и зонах отдыха) запрещено принимать пищу, а также пользоваться стеклянной тарой.

24. Членам Центра/Посетителям Центра запрещено входить в служебные и технические помещения Центра, прикасаться к инженерно-техническому оборудованию.

25. Членам Центра/Посетителям Центра запрещено заниматься на неисправном оборудовании, в случае обнаружения неисправности в оборудовании необходимо немедленно сообщить об этом дежурному Администратору или иному сотруднику Центра.

26. Членам Центра/Посетителям Центра запрещается использовать оборудование не по его прямому назначению.

27. Членам Центра/Посетителям Центра запрещается бросать на пол свободные веса, штанги, гири, гантели и т.п. и работать с большими весами (свыше 85% от предельного максимума) без помощи партнера, необходимо производить процедуру разгрузки оборудования и складывать его на специально оборудованные места. Для Вашей безопасности упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять с инструктором Центра или партнером.

28. При пользовании оборудованием необходимо использовать полотенце или специальный коврик, который нужно стелить на спинку или середину используемого тренажера.

### **Правила безопасности при занятиях на тренажерах Центра**

1. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.

2. Пользование кардиооборудованием и спортивным оборудованием в основе грузоблоков разрешается только после вводного инструктажа по работе и основным функциям данного оборудования.

3. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.

4. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.

5. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.

6. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.

7. Запрещается бросать свободные веса, превышающий 30 кг. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах, которые необходимо согласовывать с дежурным тренером.

8. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.

9. Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку и занимающихся во время особо опасных упражнений.

10. Запрещается распространять на территории Центра информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в Центре.

11. Запрещается вход в Центр с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.

12. Запрещается вход в Центр со стеклянной тарой: напитки, средства личной гигиены. Воду можно употреблять только из пластиковых плотно закрывающихся бутылок/шейкеров.

13. Члены Центра/Посетители Центра, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.

### **Правила пользования раздевалками и душевыми**

1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.

2. Ключ от шкафчика выдается на стойке Администратора Центра в обмен на Клубную Карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

3. В случае утери ключа от шкафчика Члену Центра/Посетителю Центра необходимо возместить стоимость утраченного ключа в соответствии с прейскурантом Центра.

4. В раздевалке не разрешается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

5. По окончании времени работы Центра все шкафчики в раздевалках открываются. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации Центра. Найденные на территории Центра вещи хранятся в течение 1 месяца. В случае если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации.

6. При посещении туалетов, раздевалок, душевых Центра необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

7. Душевые Центра предназначены только для лёгкого эстетического мытья. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5÷7 мин.

8. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимовежливы.

9. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.

10. В душевых не разрешается:

- окрашивание волос;
- пользоваться бритвенными принадлежностями;
- проведение процедур по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
- мытье обуви и стирка вещей.

### **Правила посещения групповых занятий по соответствующим программам**

1. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое утверждается и корректируется Руководством Центра.

2. Руководство Центра вправе поменять заявленного инструктора без предварительного уведомления Членов Центра/Посетителей Центра.

3. Опозданий на занятия более чем на 10 минут не допускается, инструктор в этом случае имеет полное право не допускать опоздавшего до занятий.

4. Члены Центра/Посетители Центра, опоздавшие на занятие обязаны занять свободные места в последних рядах, аккуратно и не мешая/не отвлекая других.

5. Члены Центра/Посетители Центра должны соблюдать личную гигиену, надевать только чистую одежду и спортивную обувь, не пользоваться резким парфюмом.

6. Не разрешается при проведении групповых занятий использовать свою хореографию и свободные веса без разрешения или команды инструктора.

7. Все разговоры во время проведения групповых занятий должны свестись к минимуму. Запрещено пользоваться мобильной сотовой связью при проведении групповых занятий.

8. По окончании занятий все используемое оборудование должно быть возвращено в специально отведенные для него места.

**Руководство ООО «СК «АРМАДА» надеется на взаимное сотрудничество и соблюдение со стороны Членов Центра/Посетителей Центра настоящих Правил с целью достижения каждой из Сторон удовлетворяющего их результата!**