# Правила Клуба ««FITNESS ART»»

В фитнесс Клубе «FITNESS ART» (Клуб) установлены правила («Правила Клуба»), обязательные для всех Клиентов Клуба. До начала занятий в Клубе Вам необходимо ознакомиться с настоящими Правилами, а также правилами посещения Зон Клуба, правилами посещения групповых занятий, правилами пользования тренажерами, иным спортивным оборудованием и инвентарем, инструкцией по технике безопасности их использования.

После ознакомления с правилами просим придерживаться их. Цель Правил Клуба - создание безопасных и комфортных условий для тренировок, а также нахождения Клиентов Клуба на территории Клуба. С действующими Правилами Клуба Вы всегда можете ознакомиться лично на странице Клуба в сети Интернет, в уголке потребителя на информационном стенде.

Если кто-либо из посетителей Клуба нарушает Правила Клуба, Администрация Клуба вправе потребовать прекратить такое нарушение, воздержаться от нарушения, предложить посетителю покинуть территорию Клуба и/или отказаться от исполнения Договора в отношении Клиента Клуба, нарушающего настоящие Правила.

Данные правила (далее – «Правила») регламентируют общий порядок поведения клиентов и посетителей, и обязательны для исполнения всеми клиентами и посетителями (далее посетителей) при посещении клуба. Администрация Клуба вправе немедленно, без предварительного предупреждения закрыть Клуб (или любую его часть), если возникает угроза безопасности, здоровью или жизни сотрудников и клиентов Клуба, его арендаторов, пользователей или посетителей, включая пожар, взрыв, утечку газа и другую опасность, чтобы избежать возможного ущерба и вреда.

Каждый Клиент (посетитель), войдя в Клуб (при заключении договора), автоматически подтверждает, что ознакомился с данными Правилами и обязуется их соблюдать.

**Термины и понятия, используемые в Договоре, Правилах Клуба, документах, прейскурантах:**

**Приобретение Членства в Клубе** - заключение договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-клубе ««FITNESS ART»» (далее по тексту - Договор).

**Активация Членства в Клубе** - событие, с наступлением которого стороны Договора связывают начало срока оказания услуг.

**Персональная тренировка** - платное индивидуальное занятие с персональным инструктором. В персональную тренировку (в зависимости от требований) входят: составление индивидуальной тренировочной программы, помощь и/или контроль со стороны инструктора на всем протяжении тренировочного процесса. Программа занятий составляется с учетом пожеланий Клиентов Клуба.

**Зона Клуба** - территория Клуба, визуально и/или архитектурно обособленная, предназначенная для проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.

**Приостановление срока оказания услуг (Заморозка)** - приостановление срока оказания услуг по Договору, согласованное Клубом.

**Вводная персональная тренировка** - ознакомительная тренировка для всех Клиентов Клуба, которые ранее не были Клиентами Клуба. Ознакомление проводится в Зонах Клуба в зависимости от вида Членства в Клубе. Включает ознакомление с оборудованием, объяснение правил посещения тренировочной зоны, техники выполнения отдельных упражнений, а также объяснение общих тренировочных принципов.

**Разовое посещение** - Абонентский договор на оказание услуг по организации и проведению физкультурнооздоровительных мероприятий продолжительностью один день.

**Гостевой визит -** посещение Клуба лицом, не являющимся Клиентом Клуба. Предоставляется конкретному физическому лицу однократно по согласованию с Клубом. Гостевой визит осуществляется под поручительство Клиента Клуба. Посетитель предъявляет все документы, необходимые для заключения Договора.

**Источник зажигания** - средство энергетического воздействия, инициирующее возникновение горения.

**Очаг пожара** - место первоначального возникновения пожара.

**Пожар** – процесс неконтролируемого горения сооружений, материалов, природных объектов, товарно-материальных ценностей, устройств и механизмов.

**Признаки пожара** - запах гари, появление дыма, отблески пламени, потрескивание горящих предметов, запах горящей резины, электрические лампочки горят в пол накала или гаснут совсем.

**Опасные факторы пожара** - факторы пожара, воздействие которых может привести к травме, отравлению или гибели человека и (или) к материальному ущербу.

**Пожарная сигнализация** - совокупность технических средств, предназначенных для обнаружения пожара, обработки, передачи в заданном виде извещения о пожаре, специальной информации и (или) выдачи команд на включение автоматических установок пожаротушения и включение исполнительных установок систем противодымной защиты, технологического и инженерного оборудования, а также других устройств противопожарной защиты.

**Система оповещения и управления эвакуацией** - совокупность технических средств (приборов управления оповещателями, пожарных оповещателей), предназначенных для оповещения людей о пожаре.

**Пожарная тревога** – специальный сигнал, предназначенный для оповещения людей о возникновении пожара. первичные средства пожаротушения - средства пожаротушения, используемые для борьбы с пожаром в начальной стадии его развития.

**Первичные средства пожаротушения** - средства пожаротушения, используемые для борьбы с пожаром в начальной стадии его развития;
**Эвакуация** - процесс организованного самостоятельного движения людей непосредственно наружу или в безопасную зону из помещений, в которых имеется возможность воздействия на людей опасных факторов пожара.
**Необходимое время эвакуации** - время с момента возникновения пожара, в течение которого люди должны эвакуироваться в безопасную зону без причинения вреда жизни и здоровью людей в результате воздействия опасных факторов пожара.
**План эвакуации** - документ, выполненный на фотолюминесцентной основе, состоящий из графической и текстовой части в которых указаны: места расположения эвакуационных выходов и путей эвакуации к ним, места расположения первичных средств пожаротушения, стационарных телефонов, аптечек и т.п. а также порядок действий при пожаре и эвакуации.
**Эвакуационный путь** (путь эвакуации) - путь движения и (или) перемещения людей, ведущий непосредственно наружу или в безопасную зону, удовлетворяющий требованиям безопасной эвакуации людей при пожаре.
**Эвакуационный выход** - выход, ведущий на путь эвакуации, непосредственно наружу или в безопасную зону.
**Аварийный выход** - дверь, люк или иной выход, которые ведут на путь эвакуации, непосредственно наружу или в безопасную зону, используются как дополнительный выход для спасания людей, но не учитываются при оценке соответствия необходимого количества и размеров эвакуационных путей и эвакуационных выходов и которые удовлетворяют требованиям безопасной эвакуации людей при пожаре.
**Безопасная зона** - зона, в которой люди защищены от воздействия опасных факторов пожара или в которой опасные факторы пожара отсутствуют либо не превышают предельно допустимых значений.

## 1. Членство в Клубе

**1.1. Минимальный возраст, с которого физическое лицо может стать Клиентом Клуба - 14 лет**
Клубное членство несовершеннолетних (14-18 лет):
- ребёнок, в возрасте от 14 до 18 лет имеет возможность оформить взрослое клубное членство;
- договор с ребёнком, имеющим паспорт, но не достигшим совершеннолетия, заключается только при письменном согласии родителя; Без письменного подтверждения, детям в возрасте от 14 до 18 лет продажа Членства в Клубе запрещено.
- дети в возрасте от 14 до 16 лет могут посещать тренажёрный зал только под присмотром родителя, или персонального тренера; для посещения групповых программ - при предоставлении заявления от родителей; осуществление тренировочного процесса только в присутствии родителей на территории клуба;
- ребёнок в возрасте от 16 до 18 лет может посещать клуб самостоятельно, при предоставлении заявления родителей.

Членство в Клубе предполагает право пользоваться инвентарем и зонами Клуба, в соответствии с видом Членства в Клубе, а также право участвовать в массовых Клубных мероприятиях, организуемых для Клиентов Клуба. Участие в массовых внутриклубных мероприятиях может быть ограничено временем пребывания в клубе, согласно виду членства.

В зависимости от наличия и/или условия ограничений Членства в Клубе могут быть следующих видов:
- без ограничений - право посещения Клуба и всех его Зон в любое время и любой продолжительностью, в пределах установленного режима работы Клуба и срока оказания услуг
- с ограничениями - право посещения Клуба и его отдельных Зон в определенные дни, дни недели, время суток или количеству посещений, в соответствии с условиями договора. При приобретении Членства в Клубе с ограничением, нахождение на территории Клуба за рамками таких ограничений, является дополнительной платной услугой и оплачивается отдельно, по стоимости - Разовое посещение, в соответствии с действующим Прейскурантом.

Членство в Клубе является персональным (именным). Срок действия Членства ограничен сроком действия вида Членства в Клубе (сроком оказания услуг).

Карта FULL посещение не ограниченно в часы работы клуба; карта LIGHT посещения с 7.00 – 17.00 в будние дни (Вход в клуб не позднее 16.15 часов, ключ должен быть сдан не позднее 17.00), выходные с 8.00 – 22.00.; карта LANCH посещение с 13.00 – 16.00 в будние дни (Вход в клуб не позднее 15.15 часов, ключ должен быть сдан не позднее 16.00) Нарушение данного временного интервала, приводит к остановке членства и блокировке карты, либо доплата до стоимости карты FULL или разового посещения

В соответствии с видом приобретенного Членства в Клубе Клиент Клуба имеет право на получение следующих услуг:
Занятия в:
- Тренажерном зале;
- Кардио-зоне;
- Функциональной зоне;
- Залах групповых программ (согласно расписания), кроме платных.

Посещение Клиентом Клуба занятий или пользование услугами, не предусмотренными его видом Членства в Клубе, приравнивается к Разовому визиту и оплачивается в соответствии с действующим Прейскурантом Клуба.

**1.2. Оформление**

Членство в Клубе приобретается путем акцепта Клиентом Клуба оферты, оплаты Услуг и получения Клубной Карты.

**1.3. Оплата**

Оплата производится в размере, порядке и сроки, определенные договором и Заявлением (акцептом). Нарушение порядка оплаты основных и дополнительных услуг, является основанием досрочного расторжения договора по инициативе Клуба в одностороннем внесудебном порядке.

**1.4. Клубная Карта**

Клиенту Клуба выдается именная Клубная Карта, которая одновременно является подтверждением Клубного Членства и пропуском в Клуб.

Для оформления Клубной Карты необходимо сфотографироваться у Администрации Клуба. Клиент Клуба не имеет права передавать свою Клубную Карту третьим лицам. В случае утраты или порчи Клубной Карты, выдача дубликата Клубной Карты осуществляется за плату, на основании письменного заявления Клиента Клуба, в соответствии с действующим Прейскурантом.

Клиентом Клуба, оборудованного системой контроля и управления доступом, приобретается Клубная карта, являющийся средством идентификации, позволяющим идентифицировать физическое лицо как Клиента Клуба, и подтверждением права на пропуск в Клуб и пользование услугами Клуба.

**1.5. Приостановление срока оказания услуг (заморозка)**

В случае, если заморозка предусмотрена Договором и видом Членства в Клубе, Клиент Клуба вправе путем подачи заявления через мессенджер, мобильное приложение Клуба или на сайте Клуба временно приостановить срок оказания Услуг. Заявление должно быть подано не позднее, чем за день до заявляемого срока приостановки. Минимальный период приостановки срока оказания услуг - 7 календарных дней. Максимальный - предусмотренный Договором, но в любом случае, не более 30 (Тридцать) календарных дней. В индивидуальных случаях (болезнь, командировка) при предоставлении Клиентом в адрес Клуба подтверждающих документов, срок заморозки может быть продлен на 30 (Тридцать) календарных дней, при этом минимальный срок такой заморозки составляет 7 дней. В течение указанного срока приостановки Клуб не оказывает Клиенту Клуба Услуги, в том числе дополнительные. В течение срока заморозки Клиент Клуба не может посещать Клуб. Приостановление срока оказания услуг не возможно по истечению указанного периода времени («задним числом»).

**1.6. Досрочное прекращение Членства**

Досрочное прекращение Членства в Клубе возможно в следующих случаях:

- по инициативе Клуба в одностороннем внесудебном порядке в случае нарушения Клиентом Клуба условий оферты и/или Правил Клуба;
- по соглашению сторон;
- по инициативе Клиента (п. 1 ст. 782 Гражданского Кодекса РФ).

## 2. Правила пребывания в Клубе

**2.1. Страхование от несчастных случаев**

Клуб рекомендует, а Клиент Клуба вправе заключить от своего имени и за свой счет в качестве страхователя и выгодоприобретателя Договор добровольного страхования от несчастных случаев и причинения вреда жизни и здоровья.

**2.2. Ваше здоровье**

Просим Вас внимательно относиться к состоянию Вашего здоровья. Во избежание получения физической травмы Клиент Клуба обязан соблюдать правила посещения всех зон Клуба и рекомендации инструкторов (сотрудников) Клуба.

Правила посещения зон Клуба находятся в визуально доступном для Клиента Клуба месте (информационный стенд) в каждой из зон Клуба. Необходимо уведомлять персонал Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия, случившегося во время Вашего пребывания в Клубе, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом.

При наличии ограничений к занятиям физической культурой и спортом, подтвержденных справкой врача, Клуб может по просьбе Клиента Клуба разработать индивидуальную программу занятий на основании справки врача и указанных в ней рекомендаций. Нарушение Клиентом Клуба настоящих Правил Клуба, наличие медицинских противопоказаний, выявленных у Клиента Клуба после начала оказания услуг и послуживших основанием для временного прекращения оказания услуг, расценивается как отказ Клиента Клуба от исполнения договора.

Администрация Клуба может прекратить/ограничить оказание услуг в случае, если действия Клиента Клуба нарушают Клубные правила.

При наступлении беременности Клиент Клуба обязан поставить в Известность Клуб. По заявлению Клиента Клуб обязуется предоставить Заморозку клубной карты на срок до 120 календарных дней с момента получения данного заявления. В этом случае Клиент Клуба обязан предоставить Клубу Справку из женской консультации, подтверждающую факт беременности.

Скрывая факт беременности от Клуба, продолжая посещать стандартные занятия в Клубе, Клиент Клуба снимает тем самым ответственность с Клуба и его сотрудников за тренировочный процесс и его последствия.

**2.3. Допуск в Клуб**

В целях обеспечения безопасности Клиентов Клуба допуск в Клуб осуществляется с использованием Клубной Карты/ При входе в Клуб следует надевать бахилы или менять уличную обувь на обувь, не используемую на улице. Клиенты Клуба обязаны соблюдать чистоту и нормы гигиены во всех помещениях Клуба.

В помещения клуба клиенты могут входить только через специально для них предназначенные и оборудованные входы/выходы, и находиться в них только в течение рабочего времени клуба.

**2.4. Клиенты фитнес клуба обязаны:**

- Лично заботиться о своем здоровье/жизни и безопасности имущества, также о здоровье/жизни и безопасности имущества своих детей и других сопровождаемых лиц.
- Вести себя так, чтобы не поставить под угрозу себя и окружающих, не причинять вред, не нарушать их права и интересы
- В безоговорочном порядке выполнять указания администрации и тренеров клуба, сотрудников охраны, полиции и/или других лиц, уполномоченных обеспечить безопасность.
- Немедленно информировать администрацию клуба о действиях и/или происшествиях, и/или обстоятельствах, которые являются/являлись причиной нанесения вреда здоровью, жизни, имуществу клиентов или других лиц.
- В случае обнаружения подозрительных, без присмотра оставленных предметов, взрывчатых, химических или радиоактивных веществ немедленно сообщить об этом администрации Клуба, не принимать никаких действий по локализации и обезвреживанию

**2.5. На территории Клуба запрещается:**

- Ставить под угрозу свое здоровье, жизнь или безопасность, а также здоровье, жизнь или безопасность окружающих.
- Каким-либо способом вредить администрации и сотрудникам клуба, другим клиентам и посетителям.
- Залезать на непредназначенные для этого конструкции или сооружения (тренажеры, оборудование, фасады, перегородки, стены, барьеры, осветительные столбы, крыши и др.).
- Портить и/или ломать, или иначе повреждать имущество Клуба, включая любое вида оборудование, элементы отделки, декора, и т.п.
- Мусорить в помещениях и на территории клуба.
- Курить.
- Находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и не рекомендованные медицинским персоналом медикаменты.
- Приносить и/или хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые, взрывчатые вещества.
- Приносить пищу на тренировочную зону, в раздевалки.
- Приводить с собой животных;
- Самостоятельно пользоваться кондиционерами, музыкальной и другой аппаратурой Клуба.
- Препятствовать соблюдению режимов уборки и/или проветривания помещений Клуба.
- Входить на территорию (помещения), предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение, оформленное в письменном виде.
- Приносить и/или пользоваться в помещениях Клуба электробытовыми нагревательными приборами.
- Оскорблять и/или неуважительно высказываться в адрес посетителей и/или персонала Клуба, необоснованно повышать голос на посетителей и/или персонал Клуба, провоцировать и/или участвовать в драке, совершать любые иные противоправные действия, а равно действия, нарушающие общественный порядок, угрожающие жизни и здоровью, имуществу, затрагивающие честь и достоинство любых лиц, находящихся на территории Клуба, включая персонал Клуба. - Производить видеосъемку и фотографировать, за исключением случаев, когда видео и фотосъемка используется исключительно в личных целях.
- Использовать помещения Клуба и прилегающие территории в политических и/или религиозных целях, в том числе, но, не ограничиваясь, для проведения собраний, митингов, пикетов, отправления обрядов.
- Раздавать рекламные листовки, брошюры, буклеты и/или другой информационный/рекламный материал. Организовывать рекламные акции, опросы, сбор подписей и/или другие акции, а также осуществлять другую деятельность, которая заранее в письменной форме не согласована с администрацией фитнес центра.
- Вести на территории Клуба любую коммерческую деятельность, в том числе продажу любых товаров и оказание услуг.

**2.6. Правила техники безопасности**

2.6.1. До первого посещения Клуба Клиент клуба в обязательном порядке проходит вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренировочных зонах Клуба.

2.6.2. Тренировочные зоны Клуба являются зоной повышенной опасности. Принимая условия публичного договора оферты, Клиент клуба подтверждает ознакомление с Правилам и по технике безопасности и обязуется их исполнять. Клуб не несет ответственности за вред здоровью, полученный Клиентом клуба в процессе тренировки, если данный вред не явился следствием неисправной работы тренажеров и снарядов.

2.6.3. Администрация Клуба вправе не допустить Клиента клуба на тренировку при нарушении вышеназванных правил.

2.6.4. Во избежание несчастных случаев не разрешается иметь при себе в тренировочном зале предметы, которые могут нанести вред здоровью во время занятий.

2.6.5. При использовании снарядов и тренажеров Клиентам клуба запрещено:

-самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать

оборудование; -использовать оборудование не по назначению, -

передвигать оборудование без разрешения тренера.

2.6.6. Если во время тренировки Клиент клуба почувствовал слабость, головокружение, одышку или боль, он должен немедленно прекратить занятие и обратиться к тренеру.

2.6.7. Запрещено присутствие детей на занятиях для взрослых.

2.6.8. При использовании лифтов и/или эскалаторов и иных зон повышенной опасности с техническими установками Клиент должен ознакомиться с правилами эксплуатации, размещенными в кабине лифта и на основном посадочном этаже лифта, площадках подъемных платформ для инвалидов, пассажирских конвейеров (движущихся пешеходных дорожек) и эскалаторов информации на стендах, в виде табличек, наклеек и иных носителей, и неукоснительно соблюдать их.

2.6.9. Во избежание несчастных случаев и аварийных ситуаций, Клиентам при посещении помещений для релаксации запрещается лить воду на электрические каменки, и/или иным способом пытаться повысить установленную температуру в данных помещениях.

**2.7. Правила пожарной безопасности**

**2.7.1. В помещениях клуба запрещено:**

- Пользоваться открытым огнем.
- Курить, приносить с собой и употреблять алкогольные напитки, любые наркотические или психотропные, и другие стимулирующие организм вещества**.**
- Приносить в Клуб, хранить и применять предметы, которые могут привести к возгоранию или взрыву**:** легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, порох, взрывчатые вещества, товары в аэрозольной упаковке и пиротехнические изделия, баллоны с горючими газами, товары в аэрозольной упаковке и другие пожаро-взрывоопасные вещества и материалы, и т.п..
- Подключать к сети и оставлять без присмотра электронагревательные и электробытовые приборы (блоки питания, нагреватели, плойки, фены и т.п.).

**2.7.2. Клиенты клуба обязаны:**

- Соблюдать требования Правил противопожарного режима в Российской Федерации.
- Соблюдать требования знаков пожарной безопасности, планов эвакуации, предупреждающих знаков, а так же настоящих правил.
- При первом посещении Клуба изучить планы эвакуации расположенные в зоне рецепции и тренажерных залах, определить и запомнить места расположения эвакуационных выходов и путей эвакуации к ним, а также места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей, пожарных кранов), стационарных телефонов и аптечек.
- Знать и помнить телефоны вызова пожарной охраны («городской» телефон – 01, сотовый телефон – 101, единая служба спасения – 112).
- Заметив очаг возгорания или дым, повышение температуры, запах гари, характерное потрескивание горящих веществ, материалов и т.п., немедленно сообщить об этом работникам и администрации Клуба.
- При поступлении «сообщения» от автоматической системы оповещения и управления эвакуацией о пожаре и/или при поступлении соответствующего сообщения от работников Клуба, незамедлительно прекратить любые тренировки, занятия, процедуры и т.п., беспрекословно выполняя указания администрации и работников клуба проследовать по путям эвакуации в сторону ближайших эвакуационных выходов и покинуть территорию клуба через эвакуационные выходы.

**2.7.3. При проведении эвакуации:**

- Помнить, что время – это важнейший фактор при проведении эвакуации, чем организованней будут действия эвакуирующихся и чем меньше времени будет затрачено на эвакуацию, тем выше шанс эвакуироваться в безопасную зону без причинения вреда жизни и здоровью людей в результате воздействия опасных факторов пожара.

- Эвакуироваться нужно, в первую очередь, из того помещения, в котором возник пожар и смежных с ним помещений, которым угрожает опасность распространения огня и продуктов горения.
- Для предотвращения распространения огня и дыма в другие помещения, обязательно следует плотно закрывать за собой двери и не открывать окна, это только усилит распространение дыма и огня.

-Детей, женщин и малоподвижных граждан необходимо эвакуировать в первую очередь.

-При эвакуации во избежание травмирования и гибели людей, следует действовать спокойно, не обгонять идущих впереди людей, избегать паники и давки.

- Не спускайтесь на лифте – его могут отключить в любой момент, не бегите наверх и не прячьтесь в закоулках, под мебелью, оборудованием и т.п.
- В условиях недостаточной видимости держитесь на ходу за стену или поручни.
- При необходимости прикройте рот и нос влажной тканью для защиты от дыма, если под рукой нет воды, сойдет любая биологическая жидкость и даже сухой материал.
- Двигаясь в толпе, во что бы то ни стало постарайтесь остаться на ногах – падение может стоить вам жизни.
- Помогите тому, кто в опасности – например: человек растерялся, человеку стало плохо, человек упал, его одежда горит и т.п.
- Если загорелась одежда, сбросьте ее или попытайтесь потушить, катаясь по полу или набросив плотную ткань, не бегите – от этого пламя только усилится.
- Эвакуировавшись, не пытайтесь вернуться назад за оставленными вещами и т.п.
- Когда будете в безопасности, не пытайтесь самостоятельно удалить ткань с ожогов, немедленно обратитесь к врачу.
- Если у Вас есть необходимый опыт, вы можете оказать посильную помощь администрации и работникам Клуба в организации и проведении эвакуации, тушении очага возгорания первичными средствами пожаротушения.

**2.7.8. В случае если вас отрезало огнем и нет возможности эвакуироваться:**

- Для защиты от огня, тепла и дыма постарайтесь надежно загерметизировать двери помещения, в котором вы находитесь -для этого плотно закройте входную дверь, намочите водой полотенца, одеяла или любую другую ткань и плотно закройте (заткните) ими щели двери изнутри помещения.
- Во избежание тяги и проникновения дыма с улицы закройте окна помещения, по возможности заткните вентиляционные отверстия.
- При наличии телефона звоните в пожарную охрану и/или в единую службу спасения даже в том случае, когда вы видите, что пожарные уже приехали. Сообщите диспетчеру служб что вы отрезаны огнем, объясните где вы находитесь (на каком этаже и в каком помещении).
- Привлекайте внимание, стойте возле окна, махайте руками, кричите, делайте все чтобы вас заметили с улицы.
- Если помещение наполнилась дымом лягте на пол, передвигайтесь ползком, внизу больше кислорода и меньше температура, не прячетесь в укромных местах, не залазьте под мебель, оборудование и т.п. так пожарным сложнее будет вас найти при осмотре помещения, в котором вы находитесь.

## 2.8. Этикет в Клубе

2.8.1. Форма одежды

Для тренировок в зонах Клуба необходимо иметь предназначенную для этого закрытую спортивную обувь и одежду. Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты (используйте футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки). В целях безопасности, запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т. п., исключения составляют специальные классы (например, йога, пилатес). Перед занятиями не рекомендуется использовать средства, имеющие резкий запах. Одежда для тренировок должна быть чистая и опрятная. Волосы должны быть убраны в хвост. Не допускается использование одежды с атрибутикой или символикой запрещённой законом или схожими с таковой до степени смешения.

2.8.2. Личная гигиена

Необходимо соблюдать общие нормы гигиены. Принятие душа перед посещением сауны с применением моющих средств и мочалки является обязательной процедурой. Рекомендуем использовать индивидуальные питьевые бутылки. При занятиях на тренажерах обязательно использование индивидуального полотенца. 2.8.3. Соблюдение тишины

На территории Клуба соблюдайте правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас Клиентам Клуба и обслуживающему персоналу Клуба. Взаимоуважение - залог комфорта для каждого Клиента Клуба. Клуб стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Клиентов. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией Клуба, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, проведение рекламных кампаний, видео- и/или фотосъемку.

2.8.4. Музыка в Клубе

В Клубе предусмотрено наличие музыкального оборудования. Выбор произведений для музыкального сопровождения и громкость воспроизведения осуществляется Администрацией Клуба. При необходимости вы можете воспользоваться собственным портативным проигрывателем с наушниками и пользоваться им по мере необходимости.

**2.9. Ваше первое посещение**

При первом посещении Клуба Клиенту Клуба необходимо:
- иметь при себе документ, удостоверяющий личность;
- ознакомиться с фитнес-программами и расписанием групповых занятий, предлагаемых в Клубе;

Не стесняйтесь задавать вопросы персоналу Клуба, ведь Ваш результат - наша работа. Наши сотрудники всегда рады помочь Вам!

**2.10. Правила посещения Групповых занятий**

2.10.1. Групповые занятия проводятся в соответствии с расписанием. С действующим расписанием Вы можете ознакомиться в холле Клуба или на рецепции.

2.10.2. Во избежание травм рекомендуется посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовленности.

2.10.3. Запрещается резервировать места в зале до начала занятия.

2.10.4. Опоздание на занятие более чем на 10 минут не дает Вам возможности безопасно включиться в тренировку. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.

2.10.5. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием.

2.10.6. На занятия допускаются только Клиенты Клуба в одежде и обуви специально предназначенной для спорта и фитнеса. На занятиях йога, пилатес, флекс обувь не обязательна. В целях безопасности рекомендуется посещать Тренировочные зоны только в закрытой спортивной обуви.

2.10.7. Для посещений велотренировки рекомендуется использование специальной формы одежды и аксессуаров: велотуфли или кроссовки с твердой подошвой, велошорты (седло), веломайка с охлаждающим эффектом, спортивная питьевая бутылка, полотенце (малое), для самоконтроля сердечного ритма желателен монитор.

2.10.8. Просим Вас соблюдать личную и общую гигиену: пользоваться полотенцем при использовании тренажеров и оборудования групповых программ, убирать длинные волосы, не пользовать «сильные» парфюмерные средства и жевательные резинки.

2.10.9. В течение занятия рекомендуется пить воду или специальные напитки в закрывающихся емкостях (спортивные питьевые бутылки).

2.10.10. Запрещается использовать на занятиях собственную хореографию, игнорировать указания инструктора, выполнять упражнения без соответствующей команды, т.к. это может быть опасно для Вашего здоровья.

2.10.11. Во время занятия запрещается использование мобильных телефонов и ведение активных переговоров. 2.10.12. Просим Вас после занятия, протереть полотенцем используемое оборудование и инвентарь, бережно убрать его на специально отведенное место.

2.10.13. Основываясь на рейтинговой системе посещения занятий, урок может быть снят или переведен на коммерческую основу из-за низкого посещения.

2.10.14. Обращаем Ваше внимание, что некоторые групповые занятия, на которых количество занимающихся ограничено, могут проводиться по предварительной записи (на рецепции клуба).

2.10.15. Администрация оставляет за собой право замены заявленного в расписании инструктора и внесения изменений в расписание групповых занятий. Будьте внимательны!

2.10.16. Проведение групповых занятий возможно в формате мини-групп численностью до 5 человек. Срок оказания услуг по абонементу для занятий в мини-группах составляет 1 месяц. После истечения указанного срока услуги не оказываются, неиспользованные тренировки компенсации не подлежат.

**2.11.Правила посещения Тренажерного зала**

2.11.1. Перед началом занятий в тренажерном зале Клиент в обязательном порядке проходит вводный инструктаж (вводные персональные тренировки) у дежурного тренера и ознакомиться с правилами пользования тренажерным залом и базовым основам тренировочного процесса. В ходе вводных персональных тренировок Клиент также знакомится с правилами техники безопасности. При отказе от вводных персональных тренировок Клуб вправе отказать в предоставлении услуг согласно Договору. В обязательном порядке после прохождения вводных персональных тренировок ставится запись в соответствующем журнале на рецепции Клуба.

Приступать к занятиям следует, начиная с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

2.11.2. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться с инструкцией данного тренажера и следовать инструкции по технике безопасности.

2.11.3. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви. В целях гигиены используйте полотенце, открытые части тела не должны соприкасаться с тренажерами.

2.11.4. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди.

Большинство ожидают от Вас предложения потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

2.11.5. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

2.11.6. Во избежание наступления неблагоприятных последствий, лица младше 14 лет вправе находится на территории (в помещении) Клуба исключительно в присутствии и под контролем тренера и/или родителей и/или одного из них, при наличии письменного заявления от обоих родителей или одного из них.
2.11.7. Клиенты Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов и персональных тренеров Клуба. Клиенты Клуба не имеют права вести на территории Клуба любую коммерческую деятельность, в том числе продажу любых товаров и оказание услуг. В случае выявления фактов нарушения данного пункта, Договор с Клиентом клуба подлежит немедленному расторжению в одностороннем порядке.
2.11.8. В целях обеспечения безопасности Клиента клуба упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с разрешения тренера и страховкой (помощь тренера или партнера), использовать при этом тяжелоатлетические ремни, лямки, перчатки.
2.11.9. Для проведения занятий в тренажерном зале Клиенты Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Клиенты Клуба несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.
2.11.10. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Клиенты Клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Клиентами Клуба в нарушение требований инструкторов Клуба и/или предписаний врача.
2.11.11. На тренировках запрещено использование талька, магнезии, детской присыпки.
2.11.12. Клиентам клуба запрещено посещать занятия в Клубе при наличии необработанных механических повреждений кожи (ссадин, царапин, порезов) и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье.
2.11.13. Во избежание несчастных случаев:
2.11.14. при работе со штангой необходимо использовать для фиксации блинов замки для грифа;
2.11.15. для работы со свободными весами необходимо использовать в зале зону, предназначенную для этого;
2.11.16. передвигайтесь по тренажерному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся;
2.11.17. необходимо избегать выполнения упражнений со свободными весами (гантелями, штангами, блинами) на близком расстоянии от рядом стоящих людей;
2.11.18. разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте блины попеременно (один блин с одной стороны, затем - один с другой). Перевес может привести к ее падению;
2.11.19. не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
2.11.20. Член клуба несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные превышением нагрузок.
2.11.21. Для правильной тренировки всегда следуйте указаниям на дисплее тренажера.
2.11.22. Во время занятий на велотренажере ничто не должно мешать движению педалей.
2.11.23. При попадании предмета внутрь тренажера, отключите его и обратитесь к тренеру.
2.11.24. Не ставьте на тренажер жидкости в открытой упаковке. Бутылку для питья, стаканчик, полотенце можно разместить только на специальной подставке.
2.11.25. Вблизи движущихся частей тренажера не должны находиться одежда, шнурки, полотенца и т.п.
2.11.26. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и сходе с него.
2.11.27. Во избежание травм и падений не оборачивайтесь назад во время тренировки на тренажере.
2.11.28. При тренировке на беговой дорожке во избежание травм:
2.11.29. запрещается тренировка на беговой дорожке без использования страховочного шнура;
2.11.30. никогда не вставайте и не сходите с дорожки при движущемся полотне, для этого пользуйтесь боковыми подставками для ног, поручнями для поддержания равновесия и, при необходимости, кнопкой экстренной остановки;
2.11.31. при низкой и средней скорости движения держитесь за поручни;
2.11.32. при высокой скорости движения не держитесь постоянно за поручни, в этом случае они предназначены лишь для поддержания равновесия на недолгий промежуток времени, но не предназначены для давления на них;
2.11.33. никогда не используйте тренажер, если у него имеются повреждения или на его функциональные части попала вода, сразу сообщите об этом дежурному тренеру.
2.11.34. Член клуба несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные превышением нагрузок.
2.11.35. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.
2.11.36. При занятиях на кардио оборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.
2.11.37. Запрещается передвигать тренажеры и иное оборудование Клуба без письменного согласия администрации Клуба.
2.11.38. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.
2.11.39. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол не разрешается. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Клиенты Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.
2.11.40. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.

2.11.41. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро - респираторных и кожных заболеваниях - это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
2.11.42. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения строго запрещены.
2.11.43. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
2.11.44. Клиентам Клуба запрещено самостоятельно использовать музыкальную аппаратуру Клуба.
2.11.45. В целях безопасности Клиентов Клуба, а также оборудования на тренировочных зонах можно использовать шейкеры и бутылочки для питья. Администрация настоятельно рекомендует отказаться от использования стаканов для питья, так же запрещается оставлять емкости с водой в зале, возле тренажеров и спортивных снарядов, оставлять стаканы на рецепции дежурного инструктора и на музыкальной аппаратуре.
2.11.46. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером или любой другой вопрос обращайтесь к дежурному тренеру тренажерного зала - он всегда поможет Вам.

**2.12. Правила посещения зоны релаксации**

Услуги зоны релаксации не входят в предмет абонентского договора, тем не менее, если на территории Клуба устроена зона релаксации, рекомендуем с особой осторожностью посещать зону релаксации, запретить посещение зоны релаксации лицами, не достигшим 5-ти летнего возраста. Лица, не достигшие 14 лет, могут посещать зону релаксации строго вместе с однополым родителем или сопровождающим лицом (при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с тренером Клуба).
При посещении зоны релаксации и в целях вашей безопасности необходимо соблюдать общепринятые минимальные меры предосторожности:

- запрещается сушить вещи,
- использовать эфирные масла (настойки для зоны релаксации), • пользоваться кремами и/или масками для тела,
- поливать печи водой и иными жидкостями.

**Продолжительное - свыше одной минуты - пребывание в зоне релаксации вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. На территории раздевалок, зон релаксации запрещен прием пищи и употребление напитков в стеклянной таре. Действия сексуального характера в зоне релаксации, равно как и на территории всех иных помещений Клуба запрещены. Перед посещением зоны релаксации с детьми, необходимо посетить с ними туалет. Использование зоны релаксации может быть ограничено Клубом без какого-либо уведомления.**

## 3. Дополнительные услуги, не входящие в предмет договора

На территории Клуба и в зависимости от наличия Клиент клуба вправе получить дополнительные услуги, оказываемые как Клубом, так третьими лицами, осуществляющими предпринимательскую деятельность на территории Клуба в соответствии и на основании заключенных с Клубом гражданско-правовых сделок. Перечень и стоимость дополнительных услуг не являются закрытым и могут быть изменены по усмотрению Администрации Клуба. Условия и порядок приобретения/пользования дополнительными услугами Клиент Клуба может уточнить на рецепции. При приобретении дополнительных услуг необходимо ознакомиться с правилами пользования ими и выполнять данные правила.
К числу наиболее распространённых дополнительных услуг в частности, но не ограничиваясь, относятся:

**3.1. Услуги Фитнес-бара**

В Фитнес-баре вы сможете приобрести сопутствующие товары не лекарственной группы.

**3.2. Персональные тренировки (далее - ПТ)**

«Персональная тренировка» - индивидуальная тренировка с персональным тренером Клуба.
Если Вы не знаете, какая программа занятий Вам подходит, то с выбором Вам помогут определиться персональный тренер.
Персональные тренировки осуществляются в соответствии с нижеизложенными условиями проведения персональных тренировок:
3.2.1. Персональная тренировка является дополнительной отдельно оплачиваемой услугой, которая может быть оказана Клиенту Клуба исключительно тренерами Клуба и исключительно в помещении Клуба, на оказание услуг в котором заключен Договор. Ведение незаконной коммерческой деятельности на территории Клуба ЗАПРЕЩЕНО. 3.2.2. Стоимость услуг по ПТ определяется в соответствии с действующим в Клубе на момент приобретения Прайс - листом (Прейскурантом), исходя из категории тренера, который будет проводить ПТ. Цена включает все установленные российским законодательством налоги и сборы.
3.2.2. Оплата услуг по ПТ производится Клиентом Клуба или уполномоченным им лицом единовременно путем внесения стопроцентной предоплаты не позднее дня начала блока ПТ за весь блок одним платежом.

3.2.3. В случае неоплаты блока ПТ в соответствии с правилами п. 3.3.3. Правил персональный тренер не вправе проводить занятие.
3.2.4. Расчеты осуществляются в наличной или безналичной форме в рублях РФ. Оплата услуг наличными и по кредитным картам производится исключительно в кассу Клуба или через платежный терминал. В случае отсутствия чека, подтверждающего факт оплаты услуг по ПТ, претензии по качеству или не проведению ПТ не принимаются.
3.2.5. Продолжительность одной персональной тренировки составляет не более 60 (Шестидесяти) минут.
3.2.6. Запись на ПТ производится заранее, не менее чем за одни сутки до первой тренировки, по согласованию с персональным тренером.
3.2.7. В случае опоздания Клиента Клуба на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки уменьшается на время опоздания.
3.2.8. Отмена персональной тренировки или ее перенесение на другое время (с сохранением оплаты) может быть произведена не менее чем за 12 часов до ее начала. В противном случае услуга является оказанной и количество персональных тренировок для Клиента Клуба уменьшается на одну ПТ.
3.2.9. Период оказания услуг по ПТ начинается со дня получения услуги по первой ПТ. Период оказания услуг по ПТ составляет:

- блок из 5 персональных тренировок - 25 дней,
- блок из 10 персональных тренировок - 50 дней,
- блок из 15 персональных тренировок - 60 дней,
- блок из 20 персональных тренировок – 90 дней.

Клуб обязуется оказывать Клиенту клуба услуги по ПТ в течение Периода оказания услуг по ПТ. По истечении Периода оказания услуг по ПТ неиспользованные персональные тренировки на следующий срок не переносятся и оплаченные за них денежные средства не возвращаются. Сроки на блоки ПТ по АКЦИЯМ могут быть сокращены по условиям определенной акции.
3.2.10. Клуб оставляет за собой право предоставлять другого тренера для проведения персональной тренировки в случае невозможности выхода на рабочее место тренера, с которым была достигнута первоначальная договоренность.
3.2.11. При отказе Клиента Клуба от ПТ в период оказания услуг стоимость фактически использованных Клиентом клуба персональных тренировок рассчитывается исходя из стоимости одной персональной тренировки (по прейскуранту, действующему на момент заключения договора). Все расчеты с Клиентом клуба при отказе от ПТ, если таковые будут, осуществляются в течение 10 (десяти) календарных дней со дня поступления заявления Клиента клуба об отказе от ПТ.
3.2.12. В случае нарушения Клиентом клуба Правил Клуба и условий Договора, Клуб вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от предоставления Клиенту клуба услуг по ПТ. При этом, Договор считается расторгнутым на 7 (седьмой) календарный день с даты направления Уведомления о расторжении Договора одним из следующих способов: Заказным или ценным почтовым Отправлением, на e-mail, указанный в Акцепте. В случае, если Уведомление о расторжении Договора вручено Клиенту Клуба лично Договор считается расторгнутым с даты вручения Уведомления о расторжении Договора.
3.2.13. Оплачивая услуги по ПТ, Клиент Клуба заявляет и подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для посещения Клуба и получения услуг, в том числе по ПТ. Клуб не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Клиента Клуба в результате недостоверности представленных, либо непредставления Клиентом Клуба сведений о состоянии здоровья Клиента Клуба, а также по вине Клиента Клуба. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Клиента Клуба, причиненный действиями третьих лиц.

### 3.3. Гостевой визит

Клиент Клуба в установленном порядке может пригласить гостей в целях ознакомления гостя с Клубом (друзья, родственники, коллеги). Гость на территории Клуба пользуется только той услугой, которая относится к виду Членства в Клубе пригласившего его Клиента Клуба и соответствует виду Членства в Клубе. На гостя распространяются Клубные правила, которым он обязан следовать. Дополнительные услуги оказываются гостю на той же основе, что и Клиенту Клуба. В случае, если Клубная Карта Клиента Клуба включает сеансы дополнительных услуг, гость, с согласия Клиента Клуба, может воспользоваться услугами в счет Клиента Клуба. Ответственность за соблюдение гостем Клубных Правил возлагается на Клиента Клуба. При посещении Клуба гостем и оформлении разового визита, в отделе продаж Клуба, гость должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность. В случае детского разового визита услуги, оказываемые гостю Клубом, аналогичны услугам, которые предусмотрены видом Членства в Клубе в зависимости от возрастной категории гостя. Ответственность за соблюдение ребенком, являющимся гостем, Правил возлагается на Клиента Клуба. Разовый визит может оформить только Клиент Клуба, старше 18 лет. Администрация Клуба не несет ответственности за правомерность сопровождения Клиентом Клуба ребенка, являющегося гостем, Клиент Клуба за один визит может привести только одного гостя. Гость может прийти в Клуб только один раз и только с одним Клиентом Клуба. Допуск в Клуб и выход гостя из Клуба осуществляется вместе с Клиентом Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой право приостанавливать на неопределенное время и пересматривать условия оформление и предоставление гостевых визитов Клиентам Клуба без объяснения причин.

**3.4. Пользование полотенцами**

Услуги по предоставлению Полотенец не входят в предмет договора и оплачиваются дополнительно согласно прайс листу.

**3.5. Гардероб, шкафчики, сейфы**

Верхняя одежда сдаётся в гардероб. Шкафчики в раздевалке для размещения личных вещей, не представляющих материальную или иную ценность. Перед уходом из Клуба, Клиент Клуба обязан забрать все свои вещи из шкафчика. Ценные и иные, представляющие ценность для Клиента Клуба вещи, могут быть сданы на хранение в сейф Клуба. Не оставляйте личные вещи и/или одежду без присмотра вне мест соответствующего хранения. Помните, что за утрату оставленных без присмотра, а равно вне мест ответственного хранения, вещей, Клуб ответственности не несет. Клиент Клуба может арендовать на определенный срок персональный шкаф или сейфовую ячейку. В этом случае допускается хранение личных вещей в оплаченный период. Стоимость и сроки аренды определяются в соответствии с действующим в Клубе на момент оплаты Прейскурантом. Клуб оставляет за собой право внесения изменений в Прейскурант. По окончании оплаченного периода, шкафчик (сейфовая ячейка) поступают в пользование Клуба. За утерю (порчу) имущества Клуба (номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфа и др.) Клиент Клуба возмещает их стоимость в соответствии с действующим Прейскурантом.

## 4. Разное

**4.1. Фото- и видеосъемка на территории Клуба**

На территории Клуба запрещается проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с Администрацией Клуба.

**4.2. Оповещение Клиентов Клуба**

4.2.1. Для оповещения Клиентов Клуба и их Гостей обо всех новостях Клубной жизни - акциях, конкурсах, соревнованиях, праздниках и других клубных мероприятиях Администрация Клуба вправе осуществлять рассылку по электронной почте, рассылку sms-сообщений на сотовый телефон Клиента Клуба, а также рассылку полиграфии по адресу проживания Клиента Клуба. Акцепт Клиентом Клуба оферты, оплата Услуг и получение Клубной Карты или оформлением Гостевого визита Клиент Клуба дает свое согласие на получение от Клуба sms-сообщений, писем на электронную почту, а также рассылку полиграфии по адресу, указанном при акцепте оферты или оформлении Гостевого визита.

Уведомления направленные Клубом Клиенту на электронную почту, указанную в Акцепте является надлежащим уведомлением в том числе в случае расторжения договора, приостановления услуг Клуба.

В случае если Клиент Клуба или Гость желает отказаться от какого-либо способа оповещений, например, от smscообщений в пользу электронной почты, или отказаться от информационных рассылок вообще, он может это сделать в отделе по работе с клиентами.

4.2.2. Мобильное приложение и сайт

Для вашего удобства разработано и действует мобильное приложение «Fitness ART», с помощью которого вы можете воспользоваться всеми возможностями и сервисами личного кабинета в формате смартфона.

Нам важно сделать процесс коммуникации с Компанией и тренировок в клубах - максимально комфортным, именно поэтому мобильное приложение представляет ряд преимуществ:

- Виртуальная пластиковая карта в мобильном телефоне;
- История посещений в режиме онлайн;
- Информация о пользовании дополнительными услугами;
- Заморозка карты в один клик;
- Актуальная информация и новости;
- Информация о команде тренеров Обратная связь с клубом.

**4.3. Ответственность**

Клиенты Клуба несут ответственность за вред, причиненный Клубу в соответствии с условиями оферты и действующим законодательством. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью и/или имуществу Клиента Клуба, если юридический факт наличия вины Администрации Клуба, повлекший причинение вреда, не будет определен в судебном порядке. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Клиента Клуба, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. Клуб не несет ответственность за неудобства, вызванные проведением городскими (районными) властями сезонных профилактических и/или ремонтностроительных работ. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы.

## 5. Часы работы Клуба

Клуб открыт для посетителей ежедневно, информацию о работе клубов в праздничные дни предоставляется на информационных стендах. Режим работы Клуба размещен на официальном сайте https://fitness-art.ru/ Вы можете пользоваться залами и оборудованием Клуба только в часы его работы.
Администрация вправе вносить изменения в расписание работы Клуба, о подобных изменениях Клиенты клуба будут информированы заранее.
Занятия в Клубе необходимо завершить за 15 минут до окончания работы Клуба и покинуть Клуб не позднее установленного времени окончания работы Клуба или времени, предусмотренного видом Вашего Членства в Клубе, в зависимости от того, что наступает ранее. Вход в Клуб за 45 минут до закрытия Клуба запрещается. Клиенты Клуба могут находиться в помещении Клуба в рамках временного диапазона, предусмотренного видом Членства в Клубе. В случае нахождения на территории Клуба за пределами, установленными Видом Членства в Клубе, такое посещение оплачивается исходя из стоимости разового визита по прейскуранту на дату факта. Клуб может изменять часы работы и в случаях технической или иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Клуба, временно закрывать помещения и/или зоны Клуба (отдельные тренировочные территории и пр.), а также весь Клуб целиком без выплат любого рода компенсаций. Ограничение работы саун, другого оборудования, также не может являться основанием для выплаты любого рода компенсаций. Следите за информацией на информационных стендах и рецепции Клуба.

## 6. Ваши предложения

Мы работаем для Вас и хотим становиться лучше, для этого нам необходимо знать Ваше мнение, пожелания, предложения, а также все то, что вызывает Ваше недовольство. Будем Вам очень признательны за все замечания, пожелания и предложения, просим излагать в специальной форме на рецепции Клуба, либо присылать по электронной почте: www.fitness-e.ru@yandex.ru
Просим Вас принимать участие в периодически проводимом анкетировании. Благодарим Вас за помощь!

## 7. Заключительные положения

### 7.1. Порядок принятия изменений и дополнений к Правилам Клуба

Изменения и дополнения к настоящим Правилам, действительны только в том случае, если они утверждены Администрацией Клуба. Изменения и дополнения к настоящим Правилам могут быть внесены по предложению Клиентов Клуба или по решению Администрации Клуба. Администрация Клуба в случае необходимости и для комфорта Клиентов Клуба вправе в одностороннем порядке изменять и дополнять Правила Клуба. В случае внесения изменений и дополнений в настоящие Правила Клуб обязуется уведомлять об этом его Клиентов, способами, установленными Договором и/или настоящими Правилами.

### 7.2. Принятие Правил

Правила Клуба являются обязательными для исполнения всеми Клиентами Клуба и вступают в силу с даты заключения договора, утверждения Клубом и распространяются на всех Клиентов Клуба.

Приложение № 3 к Договору публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в Фитнес-Клубе «FITNESS ART»

**Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе.**

В случае посещения Фитнес-Клуба, Клиент Клуба заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом, в том числе не имеет заболеваний, указанных ниже и иных препятствующих занятиям спортом, фитнесом и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в результате предоставления Клиентом Клуба недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

Клиент проинформирован о медицинских противопоказаниях для фитнес-услуг соответствующих видов и самостоятельно принимает решение о возможности получении фитнес-услуг или о необходимости дальнейшей консультации у лечащего его медицинского работника для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к выбранному виду физической активности.

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.

4.1. Нервно-психические заболевания. Травмы центральной и периферической нервной системы.
Лица, перенесшие закрытую травму головного и спинного мозга, при инструментально подтвержденном отсутствии признаков поражения центральной нервной системы могут быть допущены к занятиям спортом не ранее чем через 12 мес. после полного излечения (не рекомендуются травмоопасные виды спорта).

5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.

Доброкачественные новообразования – до полного излечения 7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).

8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:

9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно- сердечной недостаточностью свыше I степени;

9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купирующими приступами; в) хронический бронхит с наклонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;

9.3. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;

10. **Болезни сердечно-сосудистой системы:**

10.1. аневризма аорты сердца;

10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);

10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;

10.4. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ- признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;

10.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.; 10.6. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст;

10.7. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности); 10.8. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.

11. **Болезни органов пищеварения:**

11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;

11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с наклонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме. **12. Заболевания печени и желчных путей:**

12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;

12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;

12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;

12.4. хронический антиохолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;

12.5. вторичный хронический панколит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

**13. Заболевания почек в мочевыводящий путях:** 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;

13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почеч-ной недостаточности;

13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефриз, гипертоническая перебропатия);

13.4. липидно-амилоидный нефроз.

**14. Болезни эндокринных желез:**

14.1. гипогликемическая болезнь;

14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный;

14.3. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацитоз,
сосудистые поражения, полиневриты и др.);

14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы; 14.5. хронический тиреоидит.

**15. Болезни обмена:**

15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);

15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

**16. Патологический климакс.**

**Травмы и заболевания ЛОР-органов**

Лица, имеющие временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний ЛОР–органов, их травм и хирургического лечения, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.

**Травмы и заболевания глаз**

**Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:**

**17. Абсолютные противопоказания:**

17.1. Недостаточность кровообращения выше 11-Л.

17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).

17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.

17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.

17.5. Желудочковая тахикардия.

17.6. Выраженный аортальный стеноз.

17.7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.

17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.

17.9.Особенности физического развития

• Резко выраженное отставание в физическом развитии, препятствующее выполнению упражнений и нормативов, предусмотренных учебными программами; резкая диспропорция между длиной конечностей и туловища. • Все виды деформаций верхних конечностей, исключающие или затрудняющие возможность выполнения различных спортивных упражнений.

• Выраженная деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной полости.

• Выраженная деформация таза, влияющая на статику тела или нарушающая биомеханику ходьбы.

• Укорочение одной нижней конечности более чем на 3 см, даже при полноценной походке; выраженное искривление ног внутрь (Х-образное искривление) или наружу (О- образное искривление) при расстоянии между внутренними мыщелками бедренных костей или внутренними лодыжками большеберцовых костей свыше 12 см. **18. Относительные противопоказания:**

18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.

18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.

18.3. Легочная гипертония.

18.4. Аневризма желудочковая сердца.

18.5. Умеренный аортальный стеноз.

18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).

18.7. Значительные увеличения сердца.

**19. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности**:

19.1. Нарушение проводимости:

19.1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.

19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.

19.3. Контролируемые дизаритмии.

19.4. Нарушение электролитного баланса.

19.5. Применение некоторых лекарств:

5.1. препаратов наперстянки,

5.2. блокаторов адренергических бетарецепторов и препаратов подобного действия.

19.6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.

19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности. 19.8. Тяжелая анемия.

19.9. Выраженное ожирение

19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.

19.11. Явные психоневротические расстройства.

19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут ме-шать проведению теста.

**20. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:**

20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника

20.2. плоскостопие III степени;

20.3. нарушение связочного аппарата суставов;

20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;

20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;

20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;

20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;

20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).

20.9. болезнь Бехтерева.

20.10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.

20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания. 20.12. выраженные и частые головокружения.

20.13. психические заболевания различной степени выраженности.

20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.).

20.15. наличие онкологических заболеваний.

20.16. туберкулез костей и суставов.

20.17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.

20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача. **21. Противопоказания к занятиям аэробикой:**

21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;

21.2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);

21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);

21.4. варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

**22. Уроки танца запрещены:**

22.1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;

22.2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;

22.3. при некомпенсированных заболеваниях почек;

22.4. при грыже межпозвонкового диска.

**23. Противопоказания к силовым занятиям:** 23.1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);

23.2. нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона
– может начаться головокружение);

23.3. тяжелые формы бронхита и астмы; 4)высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста). **В период беременности:**

В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок.

Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.

В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

**24. Полностью исключаются во время беременности:** 24.1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),

24.2. глубокие и резкие приседания,

24.3. наклоны,

24.4. активные растяжки и прогибы спины,

24.5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

Данный перечень является открытым, в случае если Клиенту Клуба известно о иных заболевания, препятствующих (ограничивающих) занятия спортом, Клиент обязан предупредить об этом Клуб, прекратить занятия, в противном случае, Клиент самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.