

5.12 В случае нарушения Членом клуба порядка оплаты Клубной Карты, указанного в Анкете, если Член клуба не производит очередной платеж свыше 14 (четырнадцать) дней, Клуб имеет право расторгнуть Договор в одностороннем порядке. Сумма денежных средств, подлежащих возврату в этом случае, определяется пропорционально неиспользованному периоду действия Клубной карты исходя из фактической стоимости Клубной карты на день приобретения (с учетом скидок) за вычетом расходов, указанных в пункте 4.9 Договора.

6 СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ТРАВМАТИЗМ

6.1 Подписывая настоящий Договор, Член Клуба утверждает, что не имеет медицинских противопоказаний, делающих невозможным посещение Клуба и получение Услуг и ознакомлен с Приложением №7 Противопоказаний к занятиям физической культуры и спорта.

6.2 При малейших недомоганиях или травмах Член Клуба обязан уведомить об этом инструктора, тренера или сотрудника Клуба, работающего в зоне Клуба, в которой Члену Клуба оказываются Услуги.

6.3 Во избежание получения физической травмы Член Клуба обязан соблюдать правила посещения всех зон Клуба, отраженных в Правилах Клуба и выполнять рекомендации инструкторов, тренеров (сотрудников) Клуба. Правила посещения зон Клуба приложены к настоящему Договору и подписывая настоящий Договор, Член Клуба подтверждает, что ознакомлен с Правилами, согласен с ними и они ему переданы вместе с Договором.

6.4 Стороны договорились, что в случае несоблюдения Членом Клуба пп. 6.1, 6.2, 6.3. настоящего Договора, а также Правил Клуба или представления недостоверных сведений о состоянии здоровья, Клуб не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Члену Клуба или полученную им физическую травму.

6.5 Стороны договорились, что Клуб не несет ответственности за возможное ухудшение состояния здоровья Члена Клуба, если это произошло в результате острого заболевания, несчастного случая, обострения хронического заболевания. Во всех тренировках и мероприятиях, проводимых на территории Клуба, участвуя в занятиях и тренировках на территории Клуба, Член клуба самостоятельно определяет уровень физической нагрузки сообразно своим индивидуальным возможностям.

6.6 Ответственность за состояние здоровья Членов Клуба младше 18 лет несет его родитель или законный представитель.

7 АКЦЕПТ ОФЕРТЫ

7.1 Член Клуба совершает акцепт Оферты действуя добровольно и без какого-либо принуждения.

7.2 Член Клуба понимает содержание Оферты, полностью и безусловно принимает все ее условия без каких-либо изъятий и/или ограничений, что равносильно заключению договора в письменной форме (п.3 ст. 434 ГК РФ).

7.3 Акцепт Оферты Членом Клуба осуществляется путем совершения действий: выбора Вида Клубной Карты, предоставления достоверных персональных данных (ФИО, дата рождения, пол, контактный телефон, адрес регистрации, данные документа, удостоверяющего личность (паспорта)), внесения оплаты, в размере и на условиях настоящего договора, со страницы Сайта, либо внесении денежных средств в кассу Клуба или безналичном порядке.

7.4 Акцептом, совершенным в пользу третьего физического лица, признается акцепт, при котором плательщик и лицо, сведения о котором, как о Члене Клуба, предоставляются при совершении акцепта на Сайте или в отделе по работе с клиентами, являются разными физическими лицами.

7.5 При приобретении подарочного сертификата, оформленного на третье лицо или при приобретении услуги в пользу третьего лица, Член Клуба обязуется ознакомить держателя подарочного сертификата и (или) третье лицо, в чью пользу приобретена услуга с условиями настоящего Договора публичной оферты и всеми приложениями к нему. Член Клуба приобретает подарочный сертификат или услугу в пользу третьего лица понимая и принимает условие о том, что держатель подарочного сертификата или третье лицо, в чью пользу приобретена услуга автоматически безоговорочно акцептируют настоящий Договор публично оферты со всеми Приложениями к нему с момента оформления (приобретения) подарочного сертификата на данное третье лицо / с момента приобретения услуги в пользу третьего лица.

8 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1 Настоящий Договор считается заключенным с даты Акцепта Оферты Членом Клуба и действует до момента расторжения Договора-оферты или прекращения по иным основаниям, предусмотренным в Договоре.

8.2 Клуб оставляет за собой право внести изменения/дополнения в Договор-оферту и/или Правила Клуба в любой момент по своему усмотрению. В случае внесения изменений/дополнений в Договор публичной оферты и/или Правила Клуба, такие изменения/дополнения вступают в силу с момента опубликования.

Реквизиты:

Реквизиты:

Общество с ограниченной ответственностью «Сеть фитнес клубов Брайт Фит»

Юридический адрес: 620000, г. Екатеринбург, ул. Малышева, д. 51, оф. 34/33

Почтовый адрес для корреспонденции: 620000, г. Екатеринбург, а/я 139

Краткое наименование: ООО «СФК Брайт Фит»

ИНН/КПП 6671030607/668501001

ОГРН 1156658106880

ОКВЭД 92.61 - деятельность спортивных объектов

Банковские реквизиты: р/сч 407028101380030007298 в ФИЛИАЛ "ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ" АО "АЛЬФА-БАНК"

БИК 046577964, к/сч 30101810100000000964

Адреса фитнес-клубов:

Свердловская область:

г. Екатеринбург, ул. Блохера, 39

г. Екатеринбург, ул. Вайнера, 10

г. Екатеринбург, ул. Победы, д. 14А

г. Екатеринбург, ул. Сыромолотова, 27

г. Екатеринбург, ул. Тверитина, 45

г. Екатеринбург, ул. Токарей, 68

г. Екатеринбург, ул. Краснолесья, 133

г. Екатеринбург, ул. Ясная , 2

г. Екатеринбург, ул. Ясная 33/2

г. Екатеринбург, ул. 8 марта , 128А

г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, 25

г. Нижний Тагил, ул. Горошниковая,9

Красноярский край:

г. Красноярск, ул. Мате Залки, 5

г. Красноярск, ул. Алексеева, 48А

Тюменская область:

г. Тюмень, ул. 50 Лет Октября, 14

Челябинская область:

г. Челябинск, ул. Академика Королева, д. 39

8.3 Член Клуба соглашается и признает, что внесение изменений/дополнений в Договор-оферту и опубликованные на сайте (<http://брайтфит.рф>), а также в общедоступном месте на территории Клуба, в новой редакции, влечет за собой изменения/дополнения условий заключенного и действующего между Членом Клуба и Клубом Договора, и эти изменения/дополнения начинают применяться к отношениям между Сторонами с момента опубликования новой редакции Договора-оферты. Члены клуба уведомляются о внесении изменений в настоящий Договор публичной оферты путем размещения в зоне рецепции фитнес-клуба информационных табличек.

8.4 В случае возникновения претензий, возникших у Члена клуба по вопросам предоставления фитнес-клубом физкультурно-оздоровительных услуг, дополнительных услуг, а также претензий иного характера, заинтересованная Сторона вправе направить другой Стороне письменную претензию с приложением копий всех необходимых для принятия решения документов или урегулирования возникшего вопроса/ситуации. Срок на рассмотрение претензии 10 (Десять) календарных дней с даты получения фитнес-клубом.

8.5 При нарушении Членом Клуба Правил Клуба, норм этики и морали, Клуб имеет право, в одностороннем внесудебном порядке расторгнуть настоящий Договор (односторонний отказ от исполнения обязательств). В этом случае Клуб в течение 10 (Десяти) календарных дней возвращает Члену Клуба неиспользованную сумму денежных средств, оставшуюся на дату прекращения действия Договора. Договор считается расторгнутым с момента уведомления Члена Клуба о расторжении Договора.

8.6 При невозможности посещения Клуба Членом Клуба после Активации Клубной Карты по независящим от Клуба обстоятельствам, а также в случае если Член Клуба в одностороннем внесудебном порядке расторгнет настоящий Договор (односторонний отказ от исполнения обязательств), произойдет возврат денежных средств за неиспользованные посещения. При этом датой расторжения настоящего Договора считается дата получения фитнес-клубом письменного заявления Члена Клуба о расторжении Договора или иная дата, указанная в заявлении, но не ранее даты регистрации этого заявления или даты вступления в силу решения суда.

8.7 Возврат денежных средств, уплаченных по настоящему Договору, производится Члену Клуба, заключившему настоящий Договор (самостоятельно или через представителя по доверенности, выданной в простой письменной форме) или его представителю, действующему на основании нотариально удостоверенной доверенности.

8.8 Член Клуба, с согласия Клуба, имеет право изменить Вид клубной карты по настоящему Договору только один раз, на основании письменного заявления и в соответствии с Правилами Клуба.

8.9 Об отсутствии технической возможности оказывать предусмотренные настоящим Договором Услуги в полном объеме, Клуб обязуется информировать Члена Клуба, путем размещения информации на рецепции (входных дверях) Клуба, на информационном стенде для Потребителя и на официальном сайте Клуба в сети Интернет (<http://брайтфит.рф>), в течение 3 (трех) дней с момента возникновения данных событий или с момента, когда Клубу стало известно, что такие события могут возникнуть в будущем.

Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью и/или имуществу Члена 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 Члена Клуба, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами и правилами безопасности на воде. Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

Временное (на срок не более 21 (календарных дней) календарных дней в течение полугода по причине ремонта, технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба) ограничение работы клуба, саун, бассейнов, другого оборудования, также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций.

Следите за информацией на информационных стендах Клуба. Дополнительная информация фитнес-клуба на сайте в сети Интернет: <http://брайтфит.рф>

8.10 Клуб не несет ответственности за неказание услуг и неудобства, вызванные проведением городскими (районными) властями сезонных профилактических, ремонтно-строительных и аварийных ремонтно-восстановительных работ.

8.11 Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством РФ.

**Приложение № 1 Договора публичной оферты
на оказание услуг по организации и проведению
физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг**

**Заявление-анкета (акцепт)
На присоединение к Договору публичной оферты услуг по организации и проведению
физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг
№ _____**

Адрес фитнес-клуба: _____

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

Адрес: _____

Паспортные данные: _____

Контактный телефон

	+	7																	
--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

E-mail

Место работы/учебы

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(указывается по желанию)

Имеются ли медицинские противопоказания к занятиям физической культурой? Укажите хронические заболевания, при их наличии: _____

Имеются ли у вас дети да нет. Какое количество: _____, Имя и возраст _____

ВИД Клубной карты	Срок клубной карты	Время посещения	«Заморозка», количество дней	Срок активации клубной карты
		Раб. дни:		
		Вых. дни:		

Стоимость клубной карты: _____

Специальные условия: _____

1. Рассрочка согласно следующему графику:

1-ый платеж _____ руб. до _____.201__ г. 3-ий платеж _____ руб. до _____.201__ г.

2-ой платеж _____ руб. до _____.201__ г. 4-ый платеж _____ руб. до _____.201__ г.

2. Система «автоплатеж»: ежемесячная сумма безакцептного списания _____ рублей

Укажите контакты своих знакомых, которые хотят заниматься спортом, но по каким-либо причинам не решаются.

(указывается по желанию)

Из каких информационных средств Вы узнали о нашем фитнес-клубе? _____

Настоящим подтверждаю свое согласие с условиями Договора-оферты услуг по организации и проведению физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг. Данный документ является официальным предложением (публичной офертой) фитнес-клуба и содержит все существенные условия предоставления услуг фитнес-клуба. С Правилами посещения фитнес-клуба ознакомлен (-на) и согласен (-сна). Заявление-анкета является неотъемлемой частью акцепта.

_____ (подпись)

_____ (Фамилия, имя, отчество полностью)

Следующая подпись проставляется одним из родителей (законным представителем) ребенка в присутствии работника Клуба при оформлении Клубной карты «Детская карта для Членов клуба младше 14 лет»:

Настоящим подтверждаю свое согласие на посещение моим ребенком фитнес-клуба для занятий спортивно-оздоровительной деятельностью в рамках приобретенной карты. Настоящим подтверждаю свое согласие с условиями Договора оферты на оказание услуг фитнес-клуба. С Правилами фитнес-клуба ознакомлен (-на) и согласен (-сна).

_____ (подпись)

_____ (Фамилия, имя, отчество полностью)

Контактные данные одного из родителей ребенка либо законного представителя:

Адрес: _____

Контактный телефон: _____

*С действующим Договором-оферты можно ознакомиться на официальном сайте фитнес-клуба брайтфит.рф.

Дата заполнения: «__» _____ 202__ г.

(оборотная сторона Приложения № 1)

АНКЕТА
о согласии на получение информации по каналам связи (СМС рассылка)
и обработку персональных данных

Фамилия																			
Имя																			
Отчество																			
Дата рождения																			

Адрес: _____

Паспортные данные: _____

Контактный телефон	+	7																	
E-mail																			

являясь законным представителем несовершеннолетнего _____

приходящегося мне _____,

зарегистрированного по адресу: _____

2. Согласие на запрос и обработку персональных данных

Я даю свое согласие

Я не даю свое согласие

на запрос и обработку, как с использованием средств автоматизации, так и без использования таких средств, персональных данных, содержащихся в настоящей анкете и заявлении-анкете с целью направления мне указанной ниже информации, в том числе на передачу соответствующей информации лицам, привлекаемым к исполнению указанных действий, в т.ч. на совершение следующих действий: сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение, сканирование биометрических персональных данных, при котором осуществляется сбор, запись и систематизация сканируемых биометрических персональных данных (если форматом клубной карты предусмотрено посещение бассейна).

Срок действия согласия (если предоставлено): до истечения шести месяцев с момента отзыва пользователем согласия от получения соответствующей информации.

3. Согласие на получение информации по каналам связи

Я хочу получать информацию об услугах фитнес-клуба в виде смс-сообщений на указанный выше номер сотового телефона

Я не получаю и не хочу получать информацию об услугах фитнес-клуба в виде смс-сообщений на указанный выше номер сотового телефона

Меня особо интересует следующая информация:

Акции, проводимые компанией

Новости компании

Скидки

Любая возможная информация

4. Порядок отзыва согласия на обработку персональных данных:

для отзыва согласия на обработку персональных данных необходимо подать соответствующее заявление в письменной форме по месту нахождения фитнес-клуба не менее чем за 30 дней до момента отзыва соответствующего согласия. После отзыва согласия персональные данные используются только в целях, предусмотренных законодательством.

5. Я подтверждаю, что, давая согласие, я действую по собственной воле и в своих интересах (в интересах несовершеннолетнего), все указанные в настоящей анкете данные верны, подтверждаю, что указанный выше номер является моим номером телефона, выделенным мне оператором сотовой связи, и готов возместить Исполнителю по ее требованию убытки, причиненные недостоверностью таких сведений в связи с указанием мной некорректных данных в настоящей анкете в полном объеме (ст. 431.2 ГК РФ).

(подпись)

(фамилия, имя, отчество)

Дата заполнения: «__» _____ 202__ г.

- опрavlять естественные надобности в хаммаме.

Продолжительное – свыше одной минуты – пребывание в сауне (хаммаме) вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Перед посещением сауны (хаммама) с детьми, необходимо посетить с ними туалет. Использование сауны (хаммама) может быть ограничено Клубом с обязательным уведомлением в зоне рецепции клуба.

Администрация клуба вправе ограничить доступ в хаммам в санитарный час (ежедневно с 15.00 до 16.00) для проведения санитарной и дезинфицирующей уборки. В случае необходимости Клуб вправе изменить санитарный час по своему усмотрению.

Посещение турецкой бани (Хаммам) разрешено только в купальных костюмах и купальных тапочках, имеющих противоскользящую подошву. **При посещении турецкой бани (Хаммам) необходимо быть предельно внимательным.** Запрещается, в целях предупреждения травматизма, вставать в места выхода пара турецкой бани, засовывать руки, ноги и иные части тела в места выхода пара. Пар очень горячий и может вызвать ожоги различной степени тяжести. **Будьте осторожны.**

Посещение общей финской сауны разрешено только в купальных костюмах

Запрещается прикасаться к системе оборудования финской («сухой») сауны: печь, системе пожаротушения. Оборудование финской сауны очень горячее, прикосновения к нему (с ним) опасны для здоровья, можно получить ожоги, в том числе опасные для жизни.

Использование металлических изделий в сауне запрещено (за исключения специализированного инвентаря для сауны). Металл при нагреве и прикосновении с кожей человека может вызвать ожоги.

Запрещено плескать воду на датчики температуры парогенератора/каменку

Администрация клуба вправе самостоятельно устанавливать режим работы сауны и (или) Хаммама, который может отличаться от режима работы Клуба. Информация о режиме работы сауны и (или) хаммама доводится до сведения Членов Клуба путем размещения информационных табличек в общедоступных местах на территории Клуба.

4.9 Дополнительный доступ в фитнес-клуба

Клиент вправе, по своему выбору, в день приобретения клубной карты или в период действия клубной карты приобрести дополнительный доступ в фитнес-клубы сети.

Дополнительный доступ «Мультидоступ» позволяет добавить к основному клубу, в котором приобретена клубная карта, еще один клуб на выбор и заниматься в двух фитнес-клубах сети. Предложение доступно во всех фитнес-клубах сети.

Дополнительный доступ «Вся сеть» предоставляет возможность приобрести доступ во все фитнес-клубы сети фитнес-клубов.

Активация дополнительного доступа:

- если доступ приобретен в момент оформления основной клубной карты, то активация клубной карты производится согласно п. 2.10 настоящего Договора;

- если доступ приобретен в период действия основной клубной карты, то в данном случае активацию производится **в момент оплаты и только в фитнес-клубе, где приобретена основная клубная карта.**

В случае, если у клиента клубная карта без бассейна, то при выборе дополнительного доступа в фитнес-клуб с бассейном необходимо изменить формат клубной карты в основном клубе на клубную карту с бассейном. Приобрести дополнительный доступ ТОЛЬКО В БАССЕЙН не возможен.

Приобретая дополнительный доступ в фитнес-клуб Член клуба автоматически присоединяется к публичному договору оферты и обязуется соблюдать условия Договора и Правила фитнес-клуба.

5. Разное

5.1. Фото- и видеосъемка на территории Клуба

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

5.2. Оповещение Членов Клуба

Для оповещения Членов 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 Члена Клуба (в случае получения согласия), а также информацию в социальных сетях и на официальном сайте фитнес-клуба.

Акцепт Членом Клуба оферты, оплата Услуг и получение Клубной Карты или оформлением Гостевого визита Член Клуба дает свое согласие на получение от Клуба sms-сообщений, писем на электронную почту, указанном при акцепте оферты или оформлении Гостевого визита.

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

5.3. Члены 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 Члена 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 Члена Клуба, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами и правилами безопасности на воде. Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтностроительных работ.

Временное (на срок не более 21 (календарных дней) календарных дней в течение полугода по причине ремонта, технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба) ограничение работы клуба, сауны, бассейнов, другого оборудования, также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций.

Следите за информацией на информационных стендах Клуба. Дополнительная информация фитнес-клуба на сайте в сети Интернет: <http://брайтфит.рф>

6. Заключительные положения

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 Членов Клуба или по решению Администрации Клуба. Администрация Клуба в случае необходимости и для комфорта Членов 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 Членов посредством размещения информации на рецепции Клуба, на информационных стендах или другим доступным способом через средства связи, указанные Членом Клуба.

Приложение №3

**к договору публичной оферты на оказание услуг по организации и проведению
физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг**

СОГЛАСИЕ
на списание денежных средств с банковской карты Члена клуба

_____ (ф.и.о. полностью), именуемый(мая) в дальнейшем «Клиент», даю согласие фитнес-клубу на то, что 5 числа каждого месяца, при процессинге АО «Компания объединенных кредитных карточек», с моей банковской карты будет списываться сумма в размере 1 800 рублей в счет оплаты услуг по договору на продажу клубной карты № _____ от «__» _____ 20__ г. в течение всего срока действия Договора.

Реквизиты банковской карты:

Тип карты:

Номер карты:

Срок действия карты:

Имя держателя карты:

Копии лицевой стороны банковской карты и 2-3 страниц паспорта прилагаю.

Подпись держателя банковской карты _____

«__» _____ 20__ г.

_____/_____ (расшифровка)

Приложение № 4
к договору публичной оферты
на оказание услуг по организации и проведению
физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ЗОНЫ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК (зона групповых программ, боевых искусств, функционального тренинга, ЗИВС)

1. Посещение групповых программ, включенных в клубную карту клиента разрешено для клиентов старше 14 лет.
2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности и состоянию вашего здоровья.
3. Посещение групповых занятий возможно только в специальной спортивной одежде и обуви, не допускается посещение тренажерного зала в открытой обуви. Тренер в праве не допустить вас на тренировку в уличной обуви или обуви, не предназначенной для занятий, а также с голым торсом.
4. В случае опоздания клиента на 10 и более минут, тренер имеет право не допустить клиента до групповой тренировки.
5. На групповом занятии не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующего разрешения тренера.
6. Клуб сохраняет за собой право заменять заявленного в расписании тренера, время, зал проведения и тип тренировки.
7. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ запрещено.
8. С целью обеспечения равного доступа клиентов клуба к инвентарю клуба запрещается резервировать места в зале и оборудование для занятия.
9. После занятия клиент клуба самостоятельно убирает за собой оборудование, используемое на уроке в специально оборудованные места для хранения. Вынос клиентами клуба оборудования из залов групповых программ и самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещены без разрешения тренера.
10. Платные спортивные секции с ограничением по количеству участников проводятся исключительно по предварительной записи на рецепции клуба, либо в мобильном приложении. Занятие будет проведено если на него записаны 1 и более человека и занятие установлено в расписании на официальном сайте Клуба и в мобильном приложении.
11. Посещение залов групповых программ для самостоятельных тренировок разрешено в свободные часы сетки расписания в одном зале.
12. Необходимо помнить, что любое занятие в фитнес-клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Клиент клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за травму (вред здоровью), причиненную (-ый) при нарушении настоящих правил, по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения фитнес-клуба (допуска к посещению) или игнорирования рекомендации врача. При головокружении, тошноте, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку и при необходимости вызвать неотложную помощь.

Приложение № 5
к договору публичной оферты
на оказание услуг по организации и проведению
физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Самостоятельное посещение тренажерного зала и кардиозоны разрешается клиентам клуба с 14 лет.
2. Посещение зоны тренажерного зала возможно только в специальной спортивной одежде и обуви, не допускается посещение тренажерного зала в открытой обуви. Тренер в праве не допустить вас на тренировку в уличной обуви или обуви, не предназначенной для занятий, а также с голым торсом.
3. Для ознакомления с оборудованием тренажерного зала и во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти вводную персональную тренировку, включенную в клубную карту (ВПТ).
4. Перед выполнением упражнения на тренажере рекомендуется предварительно ознакомиться с инструкцией по пользованию тренажерами и правилами выполнения, размещенными на выбранном Вами тренажере. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части заявленных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к Администрации фитнес-клуба.
5. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную общую разминку, которая включает в себя использование кардио тренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от Вашего рабочего веса в данном упражнении.
6. Обязательно контролируйте Вашу технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.
7. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.
8. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы) обязательно пользуйтесь помощью страхующего лица. Выполнять страховку должен только тренер клуба. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии тренера тренажерного зала.
9. Соблюдайте порядок в тренажерном зале. По окончании выполнения упражнения убирайте оборудование на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги, что может быть травмоопасным для окружающих и Вас лично. Отпускайте рукоятку тренажеров плавно в исходное положение, не бросайте, резко не отпускайте.
10. По окончании использования во время тренировки гантелей различных весов, для соблюдения порядка в тренажерном зале, пожалуйста, возвращайте гантели на стойку с учетом калибровки веса.
11. Занимаясь на тренажерах, начинайте занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно, в соответствии с рекомендациями, полученными на вводной персональной тренировке, включенную в клубную карту.
12. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса) в соответствии с рекомендациями, полученными от тренера тренажерного зала.
13. Необходимо помнить, что любое занятие в фитнес клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Клиент клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за травму (вред здоровью), причиненную (-ый) при нарушении настоящих правил, по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения фитнес-клуба (допуска к посещению) или игнорирования рекомендации врача. При головокружении, тошноте, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку, сообщить Администрации фитнес-клуба или другому клиенту о своем состоянии и при необходимости вызвать неотложную помощь.

Приложение № 6
к договору публичной оферты
на оказание услуг по организации и проведению
физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

1. Перемещение по бассейну допускается только в специализированной обуви (сланцах), имеющей противоскользящую поверхность и обеспечивающей противоскольжение.
2. Необходимо обязательное принятие душа посетителями бассейна с тщательным мытьем с помощью мочалки и мыла (геля для душа) без купального костюма является обязательным. При нарушении данного условия посещения бассейна, сотрудник фитнес-клуба вправе не допустить в зону бассейна и требовать соблюдения данного условия посещения.
3. Перед посещением бассейна не допускается втирание в кожу различных кремов и мазей по причине возможного нанесения вреда своему здоровью.
4. Перемещение на территории раздевалки, душевых и бассейна без купальных тапочек, имеющих противоскользящую подошву, запрещено. Во избежание травм дежурный тренер вправе не допустить Вас в зону бассейна в случае несоблюдения этого правила.
5. При посещении бассейна надевать купальный костюм и шапочку для плавания. Волосы должны быть полностью убраны под шапочку.
6. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок), использовать для самостоятельных занятий запрещено.
7. Вынос инвентаря из зоны бассейна запрещен.
8. Запрещено сидеть на разделительных дорожках, а также переплывать над ними в центральной части бассейна.
9. Во избежание травм не разрешается бегать по территории бассейна, плавать поперек бассейна, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна.
10. Дорожки должны быть использованы по прямому назначению согласно информационным табличкам. Движение по дорожкам осуществляется по правой стороне, отдых клиентов клуба разрешается только у бортиков бассейна, кроме места для разворота.
11. В клубе в рамках расписания занятий в водной зоне предусмотрены часы только для взрослого плавания для клиентов клуба старше 18 лет (свободное плавание). Дежурный тренер вправе не допустить клиента клуба в возрасте до исполнения 18 лет для свободного плавания при неумении держаться на воде без сопровождения взрослого.
12. Во время проведения групповых занятий в бассейне зона, предназначенная для плавания, может быть ограничена или изменена, при этом клиенты клуба, не участвующие в занятии, должны перейти на свободные от занятий дорожки.
13. Во избежание причинения вреда здоровью, имуществу рекомендуем клиентам клуба отказаться от посещения бассейна с украшениями, имеющими острые элементы. Во избежание травм (столкновений) в воде рекомендуется держаться на безопасном расстоянии от других клиентов клуба, быть осмотрительными и внимательными. Использование в воде снаряжения, экипировки и предметов (вещей), не предназначенных для плавания и купания, запрещается.
13. Во избежание травм настоятельно рекомендуем посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. Тренер имеет право не допустить вас на водное групповое занятие, несоответствующее вашему уровню подготовленности.
14. Опоздание на занятие более чем на 10 минут (пропуск разминки) опасно для Вашего здоровья. Тренер имеет право не допустить Вас на данное занятие.
15. С целью обеспечения равного доступа клиентов Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать оборудование, предназначенное для водных групповых занятий.
16. После занятия все специальное оборудование должно быть убрано Вами в специально отведенные для этого места.
14. Необходимо помнить, что любое занятие в фитнес-клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Клиент клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений. При головокружении, тошноте, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку, сообщить дежурному тренеру и при необходимости вызвать неотложную помощь.
17. Платные спортивные секции с ограничением по количеству участников проводятся исключительно по предварительной записи на рецепции клуба, либо в мобильном приложении. Занятие будет проведено если на него записаны 2 и более человека. Занятие будет проведено если на него записаны 1 и более человека и занятие установлено в расписании на официальном сайте Клуба и в мобильном приложении.
18. Фитнес-клуб оставляет за собой право определять свободные плавательные дорожки, занятые дорожки обозначаются посредством таблички «Идет групповая или персональная тренировка».
19. Фитнес-клуб оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении расписания заблаговременно размещается на информационных носителях в клубе, мобильном приложении.
20. В случае наличия на территории Клуба детского бассейна с температурным режимом 30-32 °С, доступ в такой бассейн предоставляется только детям с 3 до 8 лет, при условии сопровождения его тренером в рамках персональной тренировки или в сопровождении законного совершеннолетнего представителя

Приложение № 7
к договору публичной оферты
на оказание услуг по организации и проведению
физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг

Противопоказания к занятиям физической культуры и спорта

В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, Клиент заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом (в том числе в соответствии с описанием ниже) и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и здоровью Клиента в результате предоставления Клиентом недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
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 купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью 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. большие, 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 склонностью 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 антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
 - 12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:
 - 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая переобропатия);
 - 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 (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
 - 14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы;
 - 14.5. хронический тиреоидит.
15. Болезни обмена:
 - 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
 - 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Патологический климакс.

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.
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:
 - 19.5.1. препаратов наперстянки,
 - 19.5.2. блокаторов адренергических бета рецепторов 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 мешать 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.

В период беременности разрешено заниматься только с персональным тренером и на занятиях, специально предназначенных для беременных:

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.

22. Полностью исключаются во время беременности:

- 22.1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании),
- 22.2. глубокие и резкие приседания,
- 22.3. наклоны,
- 22.4. активные растяжки и прогибы спины,
- 22.5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

