







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, предоставлены 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 понимает и принимает условие о том, что держатель подарочного сертификата или третье лицо, в чью пользу приобретена услуга автоматически акцептирует 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.

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), производится 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 щитках (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 полугодия 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 компенсации.

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 неоказание 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.

## Реквизиты: ООО «БФ Балтийский»

Почтовый адрес  
620000, г. Екатеринбург, а/я 136

Юридический адрес: 620110, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Академика Вонсовского, д. 21, помещ. 1

ОГРН: 1246600037265  
ИНН: 6671307834  
КПП: 667101001

Банковские реквизиты  
р/сч 40702810338030024181  
ФИЛИАЛ "ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ" АО "АЛЬФА-БАНК  
БИК 046577964  
к/сч 3010181010000000964

Адреса фитнес-клубов:  
г. Екатеринбург, ул. Академика Вонсовского, д.21/4

**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). _____ <i>(подпись)</i> <i>(Фамилия, имя, отчество полностью)</i>
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.

**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																			

являюсь 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 исполнениям 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.

## физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и иных услуг

### ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА КЛУБА

В Фитнес-клубе (далее-Клуб) установлены правила (далее-«Правила Клуба»), обязательные для всех Клиентов (Членов Клуба). Просим Вас внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и придерживаться их. Цель Правил Клуба – создание безопасных и комфортных условий для тренировок. С действующими правилами Клуба Вы всегда можете ознакомиться в зоне «Информация для потребителей» в Клубе и на сайте: <http://брайтфит.рф>. Если кто-либо из Посетителей нарушают Правила Клуба, Администрация Клуба вправе потребовать воздержаться от нарушения, попросить удалиться из Клуба и/или отказаться от исполнения Договора.

#### 1. Общие условия:

1.1 Клуб открыт для посетителей ежедневно, кроме 1 января, работает с 7:00 до 23:00 по будням, с 09:00 до 22:00 в субботу и с 9:00 до 22:00 по воскресным и нерабочим праздничным дням. Режим работы Детского клуба устанавливается индивидуально, согласно графику Клуба. Вы можете пользоваться залами и оборудованием Клуба только в часы его работы. Администрация вправе вносить изменения в расписание работы Клуба, о подобных изменениях Члены клуба будут информированы заранее.

Доступ Пользователей в Клуб для занятий возможен не менее чем за 30 минут до окончания времени посещения, предусмотренного условиями соответствующего Контракта. Тренировочные зоны заканчивают работу за пятнадцать минут до закрытия Клуба. Администрация вправе устанавливать и применять к лицам, нарушающим сроки пользования услугами Клуба, штрафные санкции в соответствии с действующим преискурантом Клуба.

1.2 Любые претензии, отзывы, замечания и предложения по работе Клуба должны подаваться Администрации в письменной форме путем направления почтовым отправлением, в книге жалоб и предложений или передачей дежурному администратору рецепции под роспись.

1.3. Условием допуска Пользователей к занятиям в Клубе является строгое соблюдение ими требований настоящих Правил, а также утвержденных Администрацией Правил техники безопасности при занятиях в Клубе, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены и других норм и правил поведения.

#### 2. Членство в Клубе

##### 2.1 Членство.

Членом клуба может быть физическое лицо старше 14 лет, несовершеннолетние дети возраста с 3 до 13 лет только при условии, что родитель/законный представитель имеет карту Клуба.

Ваше Членство в Клубе является персональным (именным). Срок действия Членства ограничен сроком действия Клубной карты (срок оказания услуг). В соответствии с видом приобретенной Клубной карты Член клуба имеет право на получение следующих базовых услуг, входящих в стоимость клубной карты:

- Посещение тренажерного зала;
- Посещение кардио-зоны;
- Посещение залов групповых программ (согласно расписания Клуба);
- Посещение бассейна (если это предусмотрено видом Клубной Карты);
- Посещение зоны боевых искусств, многофункционального тренинга;
- Доступ в Финскую сауну на территории Клуба;

Посещение Членом Клуба занятий или пользование услугами, не предусмотренными его видом Клубной Карты, приравнивается к Разовому визиту и оплачивается в соответствии с действующим Преискурантом Клуба.

##### 2.2 Оформление.

Членство в Клубе приобретается путем акцепта Членом Клуба оферты, оплаты Услуг, заполнения Анкеты и получения Клубной карт.

##### 2.3 Оплата.

Оплата производится в размере и порядке, определенные в разделе 4 Публичного договора-оферты.

##### 2.4 Клубная карта/ Браслет со встроенным чипом и/или брелок.

Члену Клуба выдается именная Клубная карта, которая одновременно является подтверждением Клубного Членства и пропуском в Клуб. При оформлении Клубной карты необходимо сфотографироваться в отделе по работе с клиентами или на рецепции Клуба. Без фотографии Клуб имеет право отказать Члену клуба в предоставлении услуг. Член Клуба не имеет права передавать свою Клубную карту третьим лицам. В случае утери, порчи Клубной карты Членом Клуба дубликат изготавливается на плату, на основании письменного заявления Члена Клуба, в соответствии с действующим преискурантом.

Фитнес-клуб, оборудованных системой контроля и управления доступом пропуском в Клуб является браслет со встроенным чипом и/или брелоком. При оформлении Членства в фитнес-клуб Член клуба приобретает браслет и брелок, подтверждающий право пользования Услугами. В целях обеспечения безопасности и исключения случаев несанкционированной передачи Клубной карты/Браслета/брелока производится фотографирование Членов клуба.

##### 2.5 Приостановление срока оказания услуг - «заморозка».

В случае, если заморозка предусмотрена видом Клубной карты, Член Клуба вправе по письменному заявлению временно приостановить срок оказания Услуг. Заявление должно быть сдано в Клуб не позднее, чем за день до заявляемого срока приостановки в Отдел по работе с клиентами. Срок заморозки составляет от 7 до 30 дней. В течение указанного срока приостановки Клуб не оказывает Члену Клуба Услуги, в том числе дополнительные. В течение Срока заморозки Член Клуба не может посещать Клуб. В случае если клиент досрочно отказывается от указанного в заявлении дней заморозки, то остаток не использованных дней подлежит сгоранию. Тем самым клиент не вправе будет обратиться в клуб с просьбой предоставить заморозку по карте.

В случае невозможности посещения Клуба по причине нахождения Члена клуба в командировке в другом городе, действие Клубной карты приостанавливается, однократно, на срок до 30 календарных дней на усмотрение Исполнителя.

В случае болезни Члена клуба, на весь срок его болезни, действие Клубной карты приостанавливается при условии предоставления Членом клуба копии листа нетрудоспособности, и (или) выписки с амбулаторной карты и (или) справки с медицинского учреждения с обязательным указанием о том, что Члену Клубу на период нетрудоспособности или болезни запрещено занятие физической культурой или спортом.

При расторжении договора заморозка, а также приостановление карты по командировочным, больничным листам не производится.

Дополнительная заморозка предоставляется в следующих случаях: наступление беременности, подтвержденная справкой из женской консультации - до 120 (сто двадцати) дней при условии ограничений к занятию физической культурой и посещения бассейна; наступление тяжелой болезни, не позволяющей осуществлять занятия и подтвержденной справкой, выданной медицинским учреждением - до 120 (сто двадцати) дней.

В случае, если Член клуба не уведомил Администрацию Клуба о приостановке Клубной карты и не посещает Клуб, то услуги по настоящему Договору за период, в котором Член клуба не посещал Клуб, считаются оказанными Клубом в полном объеме.

Член клуба вправе приобрести в качестве дополнительной услуги «заморозку» клубной карты сроком на 100 (сто) календарных дней, за исключением приобретенной клубной карты по системе автоплатеж. Стоимость дополнительной услуги определяется в соответствии с действующим в Клубе на момент приобретения Прайс-листом (Преискурантом).

##### 2.6. Досрочное расторжение Договора.

##### 2.6.1 Досрочное прекращение Членства в Клубе возможно в следующих случаях:

По инициативе Клуба в одностороннем внесудебном порядке в случае нарушения Членом Клуба условий оферты и/или Правил Клуба/Правил техники безопасности;

По соглашению сторон;

По инициативе Члена клуба.

#### 3. Правила пребывания в Клубе

##### 3.1. Ваше здоровье

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

Нарушение Членом Клуба Клубных правил, наличие у Него медицинских противопоказаний, выявленных у него после начала оказания услуг и послуживших основанием для временного прекращения оказания услуг, расценивается как Отказ Члена Клуба от оказания услуг в соответствии с Договором. Администрация Клуба может прекратить/ограничить оказание услуг в случае, если действия Члена Клуба нарушают Клубные правила.

При наступлении беременности Член Клуба обязан поставить в Известность Клуб. При беременности Члена Клуба, о Которой Член Клуба узнал после начала Срока оказания Услуг или которая наступила во время срока оказания Услуг, Член Клуба переводится на занятия по специальной программе для беременных. В этом случае Член Клуба обязан предоставить Клубу Справку из женской консультации о сроке, течения беременности и об отсутствии противопоказаний к занятиям с формулировкой: «Спортивные занятия на суше и аква-аэробика (если предусмотрено клубной картой) для беременных посещать может».

В случае если Член Клуба отказывается от перевода на занятия по указанной программе и/или не предоставляет Справку из женской консультации, Клуб не несет ответственность за состояние здоровья Члена Клуба. Скрывая факт беременности от Клуба, продолжая посещать стандартные занятия в Клубе Член Клуба снимает тем самым ответственность с Клуба и его сотрудников за тренировочный процесс и его последствия.

##### 3.2 Допуск в Клуб

3.2.1. В целях обеспечения безопасности Членов Клуба допуск в Клуб осуществляется предоставления Клубной карты на рецепции Клуба.

Ключи от шкафчика в раздевалке выдаются в обмен на идентификационную клубную карту. Допуск Члена Клуба в бассейн (если предусмотрено видом клубной карты) осуществляется посредством сканирования строения подкожных вен ладоней человека при помощи специализированного терминала.

При входе в Клуб следует надевать бахилы (согласно сезонности) или переодевать уличную обувь.

Члены Клуба обязаны соблюдать чистоту и нормы гигиены во всех помещениях Клуба.

На территории Клуба запрещается:

- 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 проветривания в помещениях Клуба;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
- приносить и пользоваться в помещениях Клуба электробытовыми нагревательными приборами;
- оскорблять посетителей и персонал Клуба, провоцировать или участвовать в драке, совершать иные противоправные действия, нарушающие общественный порядок, угрожающие жизни и здоровью, имуществу, затрагивающие честь и достоинство любых лиц, находящихся на территории Клуба, включая персонал Клуба.
- использовать помещения Клуба и прилегающие территории в политических и религиозных целях, в т. ч. проведения собраний, митингов, обрядов и т.п.

Член клуба имеет право провести на территории Клуба гостей. При этом на гостя распространяется действие настоящих Правил. Член клуба несет ответственность за соблюдение приглашенными им лицами настоящих Правил, а также солидарную ответственность за указанных лиц в случае причинения ими ущерба имуществу Клуба. Гостевые визиты в Клуб являются платными. При посещении Клуба Гость обязан предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт) или водительское удостоверение, в противном случае Администрация Клуба оставляет за собой право не допустить Гостя до занятий.

3.2.1.1. Члену Клуба, а также лицам, его сопровождающим (в т.ч. гостю, приведенному Членом Клуба) запрещено проносить в Клуб, хранить на территории Клуба велосипеды, самокаты, электросамокаты, гироскутеры, любые другие средства индивидуальной мобильности, и т.п.

##### 3.3 Правила этикета в Клубе:

##### 3.3.1 Форма одежды

Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого обувь и одежду. Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты (используйте футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, для зоны бассейна\* купальный костюм, плавательная шапочка, в душевых и в зоне бассейна необходимы сланцы). Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках, сандалиях и т.п., исключения составляют специальные классы (например, Йога). Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистой, опрятная.

##### 3.3.2 Личная гигиена

Необходимо соблюдать общие нормы гигиены. Принятие душа перед посещением бассейна (если это предусмотрено видом Клубной карты), сауны (хаммама) с применением моющих средств и мочалки **является обязательной процедурой**.

В целях эффективного функционирования систем очистки воды в бассейне ЗАПРЕЩЕНО перед посещением бассейна использовать лосьоны и крема для тела. Соблюдение норм гигиены, использование плавательной шапочки во время занятий **в воде являются обязательными условиями для посещения Бассейна**. Рекомендуем использовать индивидуальные питьевые бутылки. Использование стеклянной тары запрещено.

##### 3.4. Правила техники безопасности

3.4.1. При первом посещении Клуба Член клуба проходит вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренировочных зонах Клуба.

3.4.2. Тренировочные зоны Клуба являются зоной повышенной опасности. Принимая условия публичного договора-оферты, Член клуба подтверждает ознакомление с Правилами и по технике безопасности и обязуется их исполнять. Клуб не несет ответственности за вред здоровью, полученный Членом клуба в процессе тренировки, **если он не соблюдал правила по технике безопасности**, за исключением случаев, если данный вред не явился следствием неисправной работы тренажеров и снарядов.

3.4.3. Администрация Клуба вправе не допустить Члена клуба на тренировку при нарушении вышеназванных правил.

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

##### 3.4.5. При использовании снарядов и тренажеров Членам клуба запрещено:

- самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать оборудование;
  - использовать оборудование не по назначению;
  - передвигать его без разрешения тренера.
- 3.4.6. Если во время тренировки Член Клуба почувствовал слабость, головокружение, одышку или боль, он должен немедленно прекратить занятие и обратиться к тренеру.
- 3.4.7. Запрещено присутствие детей на занятиях для взрослых.

### 3.5. Правила посещения групповых программ

- 3.5.1. «Групповые занятия» - занятия, проводимые тренерами клуба для групп Членов клуба, согласно действующего расписания. Расписание может быть изменено администрацией Клуба.
- 3.5.2. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного тренера и вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 3.5.3. Опоздание на тренировку более чем на 10 минут, опасно для Вашего здоровья. Тренер имеет право не допустить опоздавшего Члена клуба на тренировку.
- 3.5.4. Все Члены клуба, опоздавшие к началу тренировки, могут занимать только свободные места в задних рядах, аккуратно и не мешая уже занимающимся Членам клуба.
- 3.5.5. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды тренера.
- 3.5.6. Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи в залах групповых занятий и во время их проведения не разрешается.
- 3.5.7. Тренировка в уличной обуви запрещена.
- 3.5.8. Необходимо воздержаться от использования «сильных» парфюмов на время посещения групповых занятий.
- 3.5.9. Соблюдайте личную гигиену.
- 3.5.10. После занятия все оборудование должно быть возвращено в специально отведенные для этого места.
- 3.5.11. На усмотрение Клуба урок может быть снят или переведен на коммерческую основу.
- 3.5.12. Администрация имеет право изменять количество групповых тренировок, в связи с переходом на летний/зимний периоды.
- 3.5.13. Во избежание травм Члену клуба рекомендуется посещать занятия, соответствующие уровню его физической подготовки. Член клуба несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные превышением нагрузок.
- 3.5.14. Членом клуба запрещено во время проведения групповых тренировок свободно находиться на территории группового зала. Член клуба имеет право пользоваться групповым залом и находящимся в нем инвентарём только в свободное от установленного расписанием Клуба занятий

### 3.6. Правила посещения тренажерного зала и кардио-зон тренажерного зала.

- 3.6.1. Перед началом занятий в тренажерном зале Член клуба должен пройти вводный инструктаж по освоению правил эксплуатации тренажеров, техники выполнения упражнений индивидуальной программы Члена клуба.
- 3.6.2. В целях обеспечения безопасности Член клуба упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с разрешения тренера и страховой (помощь тренера или партнера), использовать при этом тяжелоатлетические ремни, лямки, перчатки.
- 3.6.3. На тренировках запрещено использование сухой магнезии, детской присыпки.
- 3.6.4. На время отдыха между упражнениями на тренажере следует освободить его для использования другими занимающимися.
- 3.6.5. Для соблюдения норм личной гигиены рекомендуется использовать индивидуальные перчатки для фитнеса. При контакте тела с опорными частями тренажера, рекомендуется подкладывать полотенце.
- 3.6.6. Членам клуба запрещено посещать занятия в Клубе при наличии необработанных механических повреждений кожи (ссадин, царапин, порезов).
- 3.6.7. Во избежание несчастных случаев:  
- при работе со штангой необходимо использовать для фиксации блинов замки для грифа;  
- для работы со свободными весами необходимо использовать в зале зону, предназначенную для этого;  
- необходимо избегать выполнения упражнений со свободными весами (гантелями, штангами, блинами) на близком расстоянии от рядом стоящих людей.
- 3.6.8. После окончания тренировки необходимо самостоятельно убрать спортивный инвентарь (штанги, гантели, другое незакрепленное оборудование, аксессуары) в специально отведенные места.
- 3.6.9. Член клуба несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные превышением нагрузок.
- 3.6.10. На территории фитнес клубов «Брайт Фит» действует запрет для Члена клуба на ведение любой коммерческой деятельности, в том числе продажа любых товаров и оказание услуг. В случае выявления фактов нарушения данного пункта, директор клуба принимает решение о расторжении договора с Членом клуба в одностороннем порядке.
- 3.6.11. Для правильной тренировки всегда следуйте указаниям на дисплее тренажера.
- 3.6.12. Во время занятий на велотренажере ничто не должно мешать движению педалей.
- 3.6.13. При попадании предмета внутрь тренажера, отключите его и обратитесь к тренеру.
- 3.6.14. Не ставьте на тренажер тяжести в открытой упаковке. Бутылку для питья, стаканчик, полотенце можно разместить только на специальной подставке.
- 3.6.15. Вблизи движущихся частей тренажера не должны находиться одежда, шнурки, полотенца и т.п.
- 3.6.16. Разрешается надевать обувь с резиновой и рифленой подошвой. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Перед тренировкой проверьте не попали ли в подошву камешки.
- 3.6.17. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.
- 3.6.18. Во избежание травм и падений не оборачивайтесь назад во время тренировки на тренажере.
- 3.6.19. При тренировке на беговой дорожке во избежание травм:  
- запрещается тренировка на беговой дорожке без использования страховочного шнура;  
- никогда не вставайте и не сходите с дорожки при движении на полотно, для этого пользуйтесь боковыми подставками для ног, поручнями для поддержания равновесия и, при необходимости, кнопкой экстренной остановки;  
- при низкой и средней скорости движения держитесь за поручни;  
- при высокой скорости движения не держитесь постоянно за поручни, в этом случае они предназначены лишь для поддержания равновесия на короткий промежуток времени, но не предназначены для давления на них;  
- никогда не используйте тренажер, если у него имеются повреждения или на его функциональные части попала вода, сразу сообщите об этом Администратору фитнес-клуба.
- 3.6.20. Член клуба несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные превышением нагрузок.
- 3.6.21. Члену клуба запрещено самостоятельно, без персонального тренера носить спортивное оборудование в Зал игровых видов спорта (если такой зал имеется в фитнес-клубе).
- 3.6.22. Члену клуба запрещено бросать тяжелые веса на пол вне специально оборудованного подиума, либо резинового покрытия.
- 3.6.23. Член клуба обязуется пристегивать футбольные ворота при использовании их в своих тренировках.
- 3.6.24. Члену клуба запрещено использовать для своих тренировок инвентарь арендаторов фитнес-клуба.
- ### 3.7. Правила посещения занятий в зоне боевых искусств
- 3.7.1. Занятия в зоне боевых искусств разрешаются без обуви, либо в специальной обуви (чешки, борцовская обувь, боксерская обувь). Запрещаются занятия в зоне боевых искусств в обуви с жесткой подошвой (туфли, ботинки, сандалии, кроссовки для бега, ходьбы, занятия в тренажерном зале).
- 3.7.2. Запрещается работа со снарядами без специальной экипировки (перчатки, бинты, накладки). Рекомендуется надевать защитную экипировку в присутствии тренера. Экипировка должна быть индивидуальной, запрещается использовать чужую экипировку.
- 3.7.3. Спарринги допускаются только с разрешения тренера и под его присмотром.
- 3.7.4. Запрещается работа со снарядами с нарушением правил эксплуатации (вис на снарядах, удары ногами по снарядам, не предназначенным для этого).
- 3.7.5. Настоящим Член клуба ставится в известность о том, что зона боевых искусств является зоной повышенного риска. Член клуба самостоятельно несет ответственность за вред здоровью, полученный им в ходе тренировки. Член клуба не может предъявлять Клубу какие-либо требования, связанные с возмещением вреда здоровью Члена клуба, полученному в процессе тренировки.
- 3.7.6. Члену клуба запрещается находиться в зоне боевых искусств без разрешения тренера во время проведения персональной или групповой тренировки.
- 3.7.7. Члену клуба запрещается бросать на татами/ринг гири, гантели, гриф и иной тяжеловесный снаряд.
- 3.7.8. Члену клуба запрещено бит по снарядам ногами в обуви.
- ### 3.8. Правила посещения бассейна (если предусмотрено видом Клубной карты)
- 3.8.1. Приобретая клубную карту, Член клуба подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в бассейне и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих бассейн вместе с ним.
- 3.8.2. **Администрация фитнес-клуба информирует о том, что в клубе отсутствует детский бассейн, для которого, в соответствии с СанПиН 2.1.2.1188-03 установлена температура для детей до 7 лет -30-32 градуса, старше 7 лет -29-30 градусов. , за исключением случаев, указанных в п. 3.8.6 Договора.**
- 3.8.3. **На территории фитнес-клуба расположено бассейн с категорией «оздоровительный» и в соответствии с СанПиН 2.1.2.1188-03 температурный режим может составлять от 26-29 °С.**
- 3.8.4. **Родитель/законный представитель акцептируя настоящий договор ознакомлен с правилами посещения бассейна фитнес-клуба, принимает и понимает условия, указанные в пп. 3.8.2,3.8.3 настоящего договора.**
- 3.8.5. **Родитель/законный представитель несовершеннолетнего ребенка акцептируя настоящий договор осознает и принимает решение о том, что ребенок будет посещать оздоровительный бассейн с температурным режимом 26-29 градусов.**
- 3.8.6. **В случае, если в клубе имеется детская чаша 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 , имеющим клубную карту с бассейном и действующий допуск. Доступ взрослым и детям с 9 лет в детскую чашу бассейна запрещен.**
- 3.8.7. Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право определять плавательные дорожки, по которым Член клуба может плавать, о чем Члена клуба информируют посредством таблички «Идет групповая тренировка», «Идет персональная тренировка», «Аренда» или «Скоростная дорожка».
- 3.8.8. Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационных носителях в фитнес-клубе, официальной группе в социальных сетях.
- 3.8.9. Перед первым посещением бассейна\* Члену Клуба в целях сохранения здоровья и поддержания безопасности **необходимо:**
- 3.8.4.1. Получить у фитнес-консультанта допуск на возможность посещения водных процедур, допуск оплачивается согласно прейскуранту фитнес-клуба. При наличии медицинской справки, полученной в медицинском учреждении, свидетельствующую об отсутствии у Члена Клуба противопоказаний для посещения бассейна не исключает посещение фитнес-консультанта. В данном случае получение допуска в бассейн производится бесплатно. Медицинская справка, допуск по результатам фитнес-консультанта действительны в течение трех месяцев;
- 3.8.4.2. пройти сканирование строения поджожных вен ладони у фитнес-консультанта для допуска Члена клуба в помещение, где расположена чаша бассейна. Сканирование проводится по четным дням с 9 ч. 00 мин. до 22 ч. 00 мин. (время может быть изменено согласно режиму, установленному в фитнес-клубе), перерыв с 15 ч. 00 мин. до 16 ч. 00 мин.
- 3.8.4.3. Для посещения бассейна в фитнес-клубе, Заказчик обязуется предоставлять на детей дошкольного и младшего школьного возраста (до 10 лет включительно) справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз в целях соблюдения Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 3.3686-21, а, 3.3686-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 3.3686-21, 4, 3.3686-21 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней", МР 2.1.0247-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг». Без предоставления указанной справки доступ в бассейн будет запрещен.
- 3.8.10. Перед посещением бассейна член клуба обязан принять душ (с мылом и мочалкой) без купального костюма. Перед посещением бассейна недопустимо наносить на кожу косметические средства, в том числе содержащие различные масла. **ЗАПРЕЩЕНО находится в зоне бассейна в спортивной форме, в верхней одежде!**
- 3.8.11. Члены клуба, опоздавшие более чем, на 15 минут на групповой урок, по усмотрению тренера может быть не допущен до занятия.
- 3.8.12. При посещении бассейна Член клуба должен иметь: купальный костюм, плавательную шапочку, мочалку, моющее средство, полотенце и резиновые шлепанцы.
- 3.8.13. Рекомендуется перед занятием в бассейне снять с себя любые ювелирные и иные украшения.
- 3.8.14. Плавать разрешается только в шапочке и купальном костюме.
- 3.8.15. Плавать по дорожкам бассейна необходимо, придерживаясь правой стороны.
- 3.8.16. Недопустима во время занятий на воде жевательная резинка.
- 3.8.17. Не рекомендуется приходить на занятия натощак или сразу после приема пищи, во избежание плохого самочувствия.
- 3.8.18. Если Вы почувствовали озноб или другое недомогание, необходимо выйти из воды самостоятельно или сообщить тренеру, и немедленно обратиться к дежурному тренеру.
- 3.8.19. Категорически запрещается:  
- висеть на дорожках;  
- прыгать с бортиков бассейна в воду;  
- шуметь, кричать и бегать на территории бассейна;  
- посещать бассейн в состоянии алкогольного и любого иного опьянения;  
- оправлять естественные надобности в чашу бассейна;  
- занимать дорожку, на которой находится табличка «Идет групповая тренировка» или «Идет персональная тренировка»;  
- приходить в бассейн с открытыми ранами на теле.
- 3.8.15. Перед тем, как приступить к плаванию оцените обстановку (количество человек на каждой дорожке, скорость плавания, проведения групповых или персональных тренировок).
- 3.8.16. Выберете дорожку, где Вы будете плавать. Основным критерием при выборе дорожки является скорость. Крайние дорожки предназначены для новичков и плавачих в медленном темпе, а также для детей, которым необходимо ощущать близость бортика.
- 3.8.17. Соблюдайте правила водного движения, движение осуществляется против часовой стрелки по правой стороне. Обгон осуществляется с левой стороны от обгоняемого. Будьте вежливы друг к другу, если Вы видите, что сзади Вас движется более опытный пловец, примите немного вправо, давая возможность обогнать Вас. Хорошим тоном так же считается пропустить более опытного пловца во время поворота у бортика.
- 3.8.18. При плавании ориентируйтесь на разметку бассейна, а также на установленные таблички «Аренда», «Скоростная дорожка».
- 3.8.19. Делая передышку в ходе тренировки, не мешайте движению.



3.8.20 Если Вы вынуждены пересекать бассейн поперек (при смене дорожки или движения к лестнице) будьте особенно осторожны. Пересекая бассейн, подныривайте под разделительными поплавами.

#### 3.8.21 Правила посещения бассейна для несовершеннолетних детей

• Дети от года до трех лет в чашу бассейна допускаются в специальных трусиках, удерживающих физиологические выделения ребенка, и только при условии посещения секций или персональных тренировок.

• Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице. В случае посещения ребенком секций или персональных тренировок, ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет тренер по плаванию.

• Запрещается переодевать мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста в мужской.

• Подростки с 14 лет допускаются в чашу бассейна при умении держаться на воде без сопровождения взрослого.

• Дети (от 7 до 13 лет включительно) также могут посещать бассейн в составе группы по обучению плаванию. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий несет тренер по плаванию, распоряжениям которого дети обязаны подчиняться. В случае неоднократного недисциплинированного поведения ребенка, тренер имеет право отстранить его от посещения.

• Присутствие родителей или сопровождающих лиц на занятиях по обучению плаванию допускается только на открытых уроках по предварительному приглашению.

• В целях безопасности допуск к первому занятию по обучению плаванию детей от 6 до 14 лет возможен только после прохождения вводного инструктажа для выявления у ребенка тренером по плаванию навыков держаться на воде. При условии, если ребенок не может держаться на воде, родителям рекомендуется приобрести блок персональных тренировок (3- 5 шт.) После того, как ребенок овладел навыками держаться на воде, он может присоединиться к групповым занятиям.

3.8.22 Перечень заболеваний, являющихся противопоказаниями к занятиям на воде

#### АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Эпилепсия.
2. Туберкулез.
3. Хронические нагноительные заболевания кожи, пиодермия.
4. Иктиоз в выраженной форме.
5. Чешуйчатый лишай при значительном распространении.
6. Гельминтозы.
7. Грибковые заболевания кожных покровов, ногтевых пластинок.

#### ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Сахарный диабет (у детей), учитывая стаж заболевания, инсулинозависимость.
2. Бронхиальная астма (у детей), учитывая частоту приступов, длительность ремиссии.
3. Врожденные или приобретенные пороки сердечных клапанов (степень компенсации).
4. Выраженная форма гипотонии или гипертонии.
5. Гипертоническая болезнь.
6. Артериальная гипертония, протекающая с частыми кризами.
7. Выраженная сердечно-сосудистая недостаточность.
8. Ишемическая болезнь сердца, с частыми приступами стенокардии.
9. Диффузный токсический зоб, тиреотоксическая аденома.
10. Трофические язвы.
11. Хронический гнойный отит.
12. Инфекционные заболевания в острый период.
13. Хронический нефрит (учитывая длительность ремиссии).
14. Хронические заболевания женских половых органов (с частыми обострениями).

3.8.23 Дети, находясь на территории фитнес-клуба, должны соблюдать следующие правила:

- не находиться на бортике бассейна без специальной обуви;
- не бегать по бортику бассейна;
- не прыгать с бортика бассейна в воду;
- не использовать джакузи для плавания и игр;
- не подавать ложные сигналы бедствия, кричать; - не совершать действия, которые могут помешать окружающим.

#### 3.9 Правила посещения Детского клуба.

3.9.1 Время работы Детского Клуба устанавливается индивидуально, согласно графику Клуба. 1 января является нерабочим днем. Администрация вправе вносить изменения в расписание работы Клуба, о подобных изменениях Члены клуба будут информированы заранее. Тренировочные зоны заканчивают свою работу за 15 мин. до закрытия Клуба.

3.9.2 Свободное время пребывания ребенка в Детском клубе ограничено, и составляет в общей сумме 3 часа в день.

3.9.3 Приводить ребенка на занятия в Клуб вправе родитель/законный представитель, либо иное лицо только по заявлению родителя или законного представителя, имеющего действующую Клубную Карту.

3.9.4 Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо должен находиться на территории Клуба в течение всего времени пребывания ребенка в Клубе.

3.9.5 Ребенок может находиться на территории Клуба в отсутствие Родителя или законного представителя/ уполномоченного лица только в случаях пребывания ребенка на детской персональной тренировке либо иной официально введенной для ребенка и дополнительно оплачиваемой услуге Клуба.

3.9.6 Родителю или законному представителю/ уполномоченному лицу категорически запрещено оставлять ребенка на территории Клуба без присмотра.

3.9.7 Во время посещения Родителем или законным представителем/ уполномоченным лицом групповых занятий/персональных тренировок/занятий в тренажерном зале, ребенок должен находиться в детской игровой комнате.

3.9.8 Ребенок может передвигаться по территории Клуба только в сопровождении родителя или законного представителя/ уполномоченного лица или инструктора Детского Клуба.

3.9.9 Перед первым посещением Клуба Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо должны предоставить Администрации фитнес-клуба справку от терапевта (педиатра), подтверждающую, что ребенок не имеет противопоказаний к физическим нагрузкам. При отсутствии справки Администрации фитнес-клуба вправе не допустить ребенка до занятий.

3.9.10 Клуб рекомендует Родителю или законному представителю/ уполномоченному лицу внимательно относиться к состоянию здоровья ребенка. Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо должен незамедлительно сообщать персоналу Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия ребенка во время пребывания в Клубе, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом.

3.9.11 В случае внезапного ухудшения здоровья ребенка в Клубе, Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо обязан незамедлительно забрать ребенка из Клуба. Во избежание инфицирования детей в Клубе Администрации фитнес-клуба имеет право не допустить ребенка с симптомами простуды либо иного инфекционного заболевания до занятий в Клубе.

3.9.12 Для тренировок в Клубе Родителю или законному представителю/ уполномоченному лицу необходимо переодеть ребенка в сменную обувь и одежду (кроссовки, спортивные брюки, шорты, футболки).

3.9.13 Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб (согласно сезонности).

3.9.14 В верхней одежде и уличной обуви находиться в тренировочных зонах не разрешается.

3.9.15 Администрация Клуба вправе не допустить Родителя или законного представителя/ уполномоченного лица и ребенка на занятия в верхней одежде и обуви.

3.9.16 Запрещается переодевать мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, а девочек старше 4 лет – в мужской раздевалке.

3.9.17 Перед приходом в Детский Клуб с ребенка необходимо снять все ценные вещи и украшения, а также вещи, которые могут представлять опасность для ребенка во время занятий.

3.9.18 Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо должны зарегистрировать ребенка в детской игровой комнате и расписаться в журнале регистрации.

3.9.19 Ребенку категорически запрещено находиться в тренажерном зале, залах групповых программ. Родитель или законный представитель самостоятельно несет ответственность за состояние здоровья ребенка в случае нарушения данного пункта.

3.9.20 Ребенку не разрешается приносить в Детский Клуб продукты питания.

3.9.21 Ребенку не разрешается во время нахождения на территории Клуба, в том числе в Детском клубе, проявлять следующее неадекватное поведение: агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества, и иное любое поведение, которое создает неудобства и/или дискомфорт для других детей и взрослых, находящихся на территории Клуба, в том числе Детского клуба. Родители или сопровождающие лица в случае нарушения ребенком данных правил обязаны незамедлительно забрать ребенка из Клуба. В случае нарушения Правил, содержащихся в настоящем пункте, ребенком и или его законным представителем два и более раза, Клуб вправе расторгнуть Договор в одностороннем порядке.

3.9.22 Ребенку не рекомендуется приносить из дома игрушки во избежание их возможной поломки или потери.

3.9.23 Для проведения персональной тренировки Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо должен привести ребенка к началу занятия и забрать сразу после окончания занятия. Дополнительное время нахождения ребенка с инструктором оплачивается в размере персональной тренировки согласно действующему прейскуранту. При этом каждый неполный час оплачивается по стоимости полного.

3.9.24 Посещение ребенком Детского Клуба строго регламентируется часами его работы. Нахождение ребенка в Детском Клубе после его закрытия оплачивается в размере персональной тренировки согласно прайс-листу, действующему на день осуществления визита.

3.9.25 Во время пребывания ребенка в Клубе ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо. Клуб несет ответственность за безопасность ребенка только во время его пребывания в детской игровой комнате, на персональной тренировке или на иной официально введенной дополнительно оплачиваемой услуге.

3.9.26 Клуб не несет ответственность за безопасность ребенка в Клубе, в том числе и во время нахождения ребенка в детской игровой комнате, на персональной тренировке либо на иной официально введенной дополнительно оплачиваемой услуге Клуба, в случае:

- Предоставления неверных сведений о состоянии здоровья ребенка;
- Невыполнения рекомендаций инструктора.

3.9.27 Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо в полном объеме несет ответственность за вред, причиненный ребенком имуществу Клуба.

3.9.28 Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо обязуется ознакомить с условиями Договора и настоящих Правил уполномоченных лиц, и несет солидарную ответственность за указанных лиц, в случае причинения ими ущерба имуществу Клуба.

3.9.29 Порядок использования Детских гостевых визитов

3.9.30 Детский гостевой визит является Дополнительной услугой, которой могут воспользоваться Члены клуба, являющиеся родителями приглашаемых детей.

3.9.31 Детский гостевой визит включает в себя разовое посещение ребенком Детской комнаты не более 3-х часов в течении одного дня с правом участия ребенка в групповых мероприятиях, предусмотренных расписанием Детского клуба.

3.9.32 Посещая клуб на основании Детского гостевого визита дети, родители и/или сопровождающие лица обязаны соблюдать Правила Клуба, Правила детского клуба, раздел Правил детского клуба «Правила детских гостевых визитов».

#### Порядок посещения Детской комнаты

3.10.1 В Детскую комнату приглашаются дети в возрасте от 3 лет до 13 лет включительно, являющиеся Членами клуба.

3.10.2 Оставляя ребенка в Детской комнате, родителю или законному представителю/ иному уполномоченному лицу необходимо зарегистрировать ребенка в журнале посещений, сообщить инструктору Детского клуба об индивидуальных особенностях ребенка, а также о месте нахождения родителя в Клубе и контактный телефон.

3.10.3 Присутствие родителей или законных представителей/ иных уполномоченных лиц в Детской комнате не разрешается. Если родители не уверены, что ребенок может остаться в детской комнате без родителей, они могут сократить время его пребывания в Детской комнате.

3.10.4 Рекомендуемое время пребывания ребенка в Детской комнате – не более 3-х часов в течение одного дня.

3.10.5 Не разрешается приходить в Детскую комнату с продуктами. Для кормления ребенка родители или законные представители/ иные уполномоченные лица могут воспользоваться услугами бара Клуба.

3.10.6 Оборудование Детской комнаты проходит дезинфекционную обработку, поэтому запрещается детям приносить в Детскую комнату личные игрушки из дома.

#### Порядок посещения тренировок Детского клуба

3.11.1 До начала пользования услугами, Родитель или законный представитель/ иное уполномоченное лицо должны предоставить Администрации фитнес-клуба от терапевта (педиатра), подтверждающую, что ребенок не имеет противопоказаний к физическим нагрузкам. При отсутствии справки Администрации фитнес-клуба вправе не допустить ребенка до занятий.

3.11.2 Тренировки для детей в форме групповых занятий с инструктором детского клуба проводятся в соответствии с расписанием Детского клуба. Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в расписание Детского клуба и/или менять заявленного инструктора.

3.11.3 Все физкультурно- оздоровительные и иные мероприятия детского клуба, разработаны с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста. В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов посещение детьми физкультурно – оздоровительных мероприятий в форме групповых занятий с инструктором детского клуба разрешено только в соответствии с возрастом, указанным в Расписании Детского клуба. Инструктор детского клуба вправе не допустить ребенка для участия в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, не соответствующих его возрасту и/или физическому развитию.

3.11.4 Для тренировок в Клубе Родителю или законному представителю/ уполномоченному лицу необходимо переодеть ребенка в сменную обувь и одежду (кроссовки, спортивные брюки, шорты, футболки).

#### 3.12 Пользование полотенцами.

Фитнес-клуб выдает полотенце в количестве одной штуки, если это предусмотрено форматом клубной карты (только для карт с бассейном) в специально отведенных местах в порядке, установленном в Клубе. Полотенца являются собственностью Клуба, снабжены чипами и не подлежат выносу за его пределы. Перед выходом из Клуба использованное полотенце следует сдавать в специально отведенные места. Использовать полотенца допускается только по их прямому назначению. Бросать полотенца на пол или протирать ими обувь недопустимо. В случае нарушения данного правила Клуб вправе отказать Члену Клуба в использовании данной услуги путем расторжения договора или изменения вида Клубной Карты. Просим Вас обращаться бережно с предоставляемыми полотенцами. В случае повреждения/утери Член Клуба обязан возместить стоимость полотенца.

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

На территории Клуба и в зависимости от наличия, Члена 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 Член Клуба может уточнить на рецепции. При приобретении дополнительных услуг необходимо ознакомиться с правилами пользования ими и выполнять данные правила. К числу наиболее распространенных дополнительных услуг в частности, но не ограничиваясь, относятся:

4.1. **Услуги Фитнес бара.** В Фитнес-баре Вы, сможете приобрести сопутствующие товары не лекарственной группы.

#### 4.2. **Персональные тренировки (далее - ПТ).**

Персональная тренировка (далее-ПТ) – платное индивидуальное занятие, проводимое для Члена Клуба по персонально составленной для него программе, исходя из его пожеланий, его уровня физической подготовки и состояния здоровья и включающая в себя:

- \* демонстрацию техники выполнения упражнений;
- \* разбор особенностей и вариаций техники выполнения упражнений;
- \* контроль соблюдения клиентом техники выполнения упражнений;
- \* контроль выполнения клиентом объема упражнений (количество повторов) в подходе, количестве подходов, вес снаряда), а также дача рекомендаций по изменению объема упражнения.

Персональной тренировкой, носящей скрытый или невнятный характер, не оформленную как услугу в Клубе, можно считать следующую услугу между двумя Членами клуба или Членом клуба и партнером:

- внимание и время, посвященное члену клуба превышает 10 минут
- при выполнении упражнения происходит контроль за техникой выполнения, анализ и/или подсчет количества повторов и подходов упражнения устно или письменно
- совместное взаимодействие было проведено на двух и более тренажерах или упражнениях

Скрытая персональная тренировка не допустима на территории клуба.

График проведения тренировок определяется заранее совместно с Исполнителем фитнес-клуба. Стоимость данной услуги определяется Прейскурантом Клуба.

Если Вы не знаете, какая программа занятий Вам подходит, то с выбором Вам помогут определить персональный тренер. Персональные тренировки осуществляются в соответствии с нижеизложенными условиями проведения персональных тренировок:

- Персональная тренировка (Далее также - ПТ) является дополнительной, отдельно оплачиваемой услугой, которая может быть оказана Члену Клуба **исключительно тренерами Клуба** и исключительно в помещении Клуба, на оказание услуг в котором заключен Договор.

- 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.

- Оплата услуг по ПТ производится Членом Клуба или уполномоченным им лицом одновременно путем стопроцентной предоплаты не позднее дня начала оплачиваемого периода ПТ. 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.

- Продолжительность одной персональной тренировки составляет не более 60 (Шестидесяти) минут.

- Запись на ПТ производится заранее, не менее чем за одни сутки до первой тренировки, по согласованию с персональным тренером.

- В случае опоздания Члена Клуба на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки уменьшается на время опоздания.

- 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 Члена Клуба уменьшается на одну ПТ.

Период оказания услуг по персональному тренингу начинается со дня приобретения (оплаты) блока персональных тренировок. Все персональные тренировки должны быть использованы в установленный клубом срок, но до окончания срока действия клубного членства или клубной карты в Клубе.

Период оказания услуг по приобретенному блоку ПТ составляет:

- 1 тренировка- 365 календарных дней с даты ее приобретения;
- блок из 4 персональных тренировок – 40 дней с момента приобретения,
- блок из 8 персональных тренировок – 70 дней с момента приобретения,
- блок из 12 персональных тренировок – 100 дней с момента приобретения.

Клуб обязуется оказывать Члену 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.

- Период оказания услуг по проведению Разовой персональной тренировки, занятия в мини-группе, сплит- тренировки, секции, услуги по анализу состава тела может быть использована в период срока действия клубной карты, но не позднее срока окончания действия клубной карты. Если Заказчик не пользуется услугами Исполнителя в установленный срок их использования, стоимость пропущенных занятий Заказчику не возмещается, занятия не переносятся на другое время и срок действия клубной карты /действия Договора не продлевается.

- 1 тренировка- 365 календарных дней с даты ее приобретения;
- блок из 4 секций – 40 дней со дня приобретения,
- блок из 8 секций – 70 дней со дня приобретения
- блок из 12 секций - 100 дней со дня приобретения

Если Заказчик не пользуется услугами Исполнителя в установленный срок их использования, стоимость пропущенных занятий Заказчику не возмещается, занятия не переносятся на другое время и срок действия клубной карты /действия Договора не продлевается

- Клуб оставляет за собой право предоставлять другого тренера для проведения персональной тренировки в случае невозможности оказания услуги тренером, с которым была достигнута первоначальная договоренность.

- При отказе Члена Клуба от ПТ стоимость фактически использованных Членом клуба персональных тренировок рассчитывается исходя из стоимости одной персональной тренировки (по прейскуранту, действующему на момент заключения договора). Все расчеты с Членом клуба при отказе от ПТ, если таковые будут, осуществляются в течение 10 (десяти) календарных дней со дня поступления заявления Члена клуба об отказе от ПТ.

- В случае нарушения Членом клуба Правил Клуба и условий Договора, Клуб вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от предоставления Члену клуба услуг по ПТ. При этом, Договор считается расторгнутым на 7 (седьмой) календарный день с даты направления Уведомления о расторжении Договора Заказным или ценным почтовым отправлением. В случае, если Уведомление о расторжении Договора вручено Члену Клуба лично Договор считается расторгнутым с даты вручения Уведомления о расторжении Договора.

- Оплачивая услуги по ПТ, Член 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 Члена Клуба в результате недостоверности представленных, либо непредставления Членом Клуба сведений о состоянии здоровья Члена Клуба, а также по вине Члена Клуба. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Члена Клуба, причиненный действиями третьих лиц.

- Клуб имеет право в одностороннем порядке отказать в предоставлении Члену Клуба услуг по ПТ без объяснения причин. В этом случае Клуб возвращает Члену Клуба соответствующую сумму денежных средств, составляющую стоимость услуг, которые не будут оказаны Члену Клуба на момент отказа Клуба от предоставления услуг по ПТ.

Клуб вправе предоставить Члену клуба по своему усмотрению и в любое время оказания услуг предоставить «бонусную» услугу в виде одной персональной тренировки. В случае

предоставления клиенту данной «бонусной» услуги срок ее действия составляет 90 календарных дней с момента предоставления Клубом.

В случае приобретения услуг блока Персональных тренировок/секции в фитнес-клубы сети при дополнительном формате «Мультидоступ» или «Вся сеть», приобретенные блоки дополнительных услуг должны быть использованы Членом клуба только в том, клубе, где была куплена дополнительная услуга.

4.3. **Разовые визиты.** Член Клуба в установленном порядке может пригласить гостей (разовый визит) в целях ознакомления гостя с Клубом (друзья, родственники, коллеги). Гость на территории Клуба может пользоваться услугами только той зоной, которая относится к виду Клубной карты пригласившего его Члена Клуба и соответствует виду клубного членства, за исключением зоны бассейна. На гостя распространяются Клубные правила, которым он обязан следовать. Дополнительные услуги оказываются гостю на той же основе, что и Члену клуба. Ответственность за соблюдение гостем Клубных Правил возлагается на Члена Клуба. При посещении Клуба гостем и оформлении разового визита, в отделе по работе с клиентами Клуба, гость должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность. Администрация Клуба оставляет за собой право приостанавливать на неопределенное количество времени и пересматривать условия оформления и предоставления Разовых визитов Членом Клуба по причине регулирования процесса заполнения Клуба.

#### 4.4. **Гардероб, шкафчики, сейфы.**

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб (работает согласно сезонности). Шкафчики в раздевалке предоставляются Членам Клуба на время их пребывания в Клубе и используются для хранения, одежды, обуви и личных вещей, за исключением ценных (стоимостью свыше пяти тысяч рублей). Перед уходом из Клуба арендованный ключ от шкафчика должен быть сдан на рецепцию Клуба. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после пребывания в Клубе. Член Клуба не должен оставлять личные вещи и одежду без присмотра вне мест соответствующего хранения. За утрату оставленных без присмотра, а равно вне мест соответствующего хранения, вещей Члена Клуба, Клуб ответственности не несет. Количество ячеек сейфа ограничено, Администрация Клуба не гарантирует наличие свободных ячеек. Член Клуба одновременно может арендовать не более 1 (одной) сейф-ячейки, если иное не согласовано с Администрацией Клуба.

По желанию, Член Клуба может арендовать на определенный срок персональный шкаф или сейфовую ячейку в количестве не более 1 (одного) шкафчика на 1 Члена клуба, если иное не согласовано с Администрацией Клуба. 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. Количество шкафчиков для аренды ограничено, Администрация Клуба не гарантирует наличие свободных шкафчиков для аренды, и самостоятельно определяется количество шкафчиков, которые могут быть сданы в аренду.

В случае аренды персонального шкафчика Члену Клуба после оплаты аренды предоставляется в исправном состоянии шкаф, а также ключ от него на период нахождения Члена Клуба на территории Клуба. Одновременно Член Клуба может арендовать не более 1 (одного) шкафчика. Член Клуба обязуется возвращать ключ от арендованного шкафа на рецепцию Клуба перед каждым уходом из Клуба. Член Клуба не вправе передавать арендованный шкаф третьему лицу. Член Клуба использовать шкаф согласно его назначению, не хранить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия. В случае порчи шкафа или его замка, потери ключа или замка, Член Клуба обязан на основании счета и претензии/требования Клуба возместить стоимость ремонта шкафа, замка и его установки или возместить стоимость утерянного замка, ключа в течение 2 календарных дней с даты получения от Клуба соответствующего требования (устного или письменного).

В арендованном шкафчике, Члену Клуба запрещено хранить личные вещи, общей стоимостью свыше 5 000 (пяти тысяч) рублей 00 копеек. Личные вещи Члена Клуба, общей стоимостью свыше 5 000 (пяти тысяч) рублей 00 копеек должны храниться в сейф-ячейках, аренда которых оплачивается отдельно.

Клуб не осуществляет контроль над имуществом, помещенным арендаторами в Шкафчик, в связи с чем не принимает опись с перечислением имущества и не ведет учёт сведениям о содержимом Шкафчика не принимает оставляемые вещи в арендованном шкафчике на хранение. Аренда шкафчика не подразумевает идентификацию оставленного в шкафчике имущества и контроль Клуба над вложением и изъятием имущества, не оказывает услуги хранения или охраны имущества. В случае, если после завершения срока аренды шкафчика Клуб обнаружит в шкафчике имущество, то стороны определили, что в отношении этого имущества будет действовать режим бесхозной вещи.

В случае аренды сейф-ячейки Члену Клуба после оплаты аренды предоставляется в исправном состоянии 1 (одна) сейф-ячейка, а также ключ от нее на период нахождения Члена Клуба на территории Клуба. Член Клуба обязуется возвращать ключ от сейф-ячейки на рецепцию Клуба перед каждым уходом из Клуба. Член Клуба не вправе передавать сейф-ячейку третьему лицу. Член Клуба использовать сейф-ячейку согласно его назначению, не хранить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия. В случае порчи сейф-ячейки или его замка, потери ключа, Член Клуба обязан на основании счета и претензии/требования Клуба возместить стоимость ремонта шкафа, замка и его установки или возместить стоимость утерянного ключа в течение 2 календарных дней с даты получения от Клуба соответствующего требования (устного или письменного).

Клуб не осуществляет контроль над имуществом, помещенным арендаторами в сейф-ячейку, в связи с чем не принимает опись с перечислением имущества и не ведет учёт сведениям о содержимом сейф-ячейки не принимает оставляемые вещи в арендованной сейф-ячейке на хранение. Аренда сейф-ячейки не подразумевает идентификацию оставленного в ней имущества и контроль Клуба над вложением и изъятием имущества, не оказывает услуги хранения или охраны имущества.

Забывшие Членами клуба вещи, если они были обнаружены на территории Клуба, в т.ч. средства личной гигиены, на хранение не принимаются и подлежат утилизации со дня их обнаружения вне зависимости от их стоимости. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несёт. При этом, при обнаружении забытых вещей Клуб вправе зарегистрировать их на рецепции Клуба в «Журнале учета оставленных и потерянных вещей», однако, не возмещает стоимость вещей в случае их утраты.

Информацию об оставленных и потерянных вещах можно узнать на рецепции Клуба. Клуб оставляет за собой право внесения изменений в Прейскурант.

Клуб вправе вскрыть любой шкаф/сейфовую ячейку по окончании оплаченного периода аренды. Забытые Членами клуба вещи, если они были обнаружены на территории Клуба, в т.ч. по оставленным в шкафчике по истечении оплаченного срока аренды шкафчика/сейф-ячейки, на хранение Клубом не принимаются и подлежат утилизации со дня их обнаружения. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несёт и не возмещает их стоимость. При этом, при обнаружении забытых вещей Клуб вправе зарегистрировать их на рецепции Клуба в «Журнале учета оставленных и потерянных вещей», однако, не выплачивает их стоимость в случае утраты.

За утерю (порчу) имущества Клуба (номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфа и др.) Член Клуба возмещает их стоимость в соответствии с действующим Прейскурантом. Если Член Клуба при получении вещей не предьявил претензий, вещи считаются выданным ему в том же состоянии, в котором были получены от Члена Клуба.

Клуб оставляет за собой право ежедневно в конце работы фитнес-клуба осматривать шкафчики, расположенные в раздевалке и в случае обнаружения личных вещей изъять их из шкафчика. Все оставленные вещи в шкафчиках в раздевалках на территории клуба (не в аренде) регистрируются на рецепции Клуба в «Журнале учета оставленных и потерянных вещей» и хранятся в течение 14 (четырнадцати) дней. По истечении срока хранения Клуб не несет ответственность за оставленные вещи и не возмещает их стоимость в случае утраты. Информацию об оставленных и потерянных вещах можно узнать на рецепции Клуба.

#### 4.5. Услуги кабинета эстетики тела, солярия.

4.5.1 Эстетика тела – комплекс уходовых процедур, основным назначением которого является восстановление естественной красоты тела человека и возвращение его в нормальное функциональное состояние.

Клуб обязуется оказать Члену клуба услуги кабинета эстетики тела после внесения 100% предоплаты за услуги в соответствии с действующим прайс-листом Клуба.

Клуб приступает к оказанию Услуги после согласования с Членом клуба времени и даты. В случае опоздания Члена клуба на назначенное время и дату более 15 минут и/или не уведомления Члена Клуба за 12 часов до начала оказания Услуги о невозможности прийти в назначенное время и дату, Услуги считаются оказанными, посещение по абонементу не восстанавливается, денежные средства возврату не подлежат.

Член клуба вправе приобрести блок процедур (услуг). Срок действия блока услуги кабинета эстетики тела составляет:

- 1 процедура- 365 календарных дней с даты ее приобретения;
  - 3 процедур (\*действует только при проведении акции в фитнес-клубе) – 60 календарных дней с момента приобретения;
  - 5 процедур – 55 календарных дней с момента приобретения;
  - 10 процедур – 85 календарных дней с момента приобретения
- Период оказания услуг начинается со дня приобретения (оплаты) блока кабинета эстетики тела.

В период проведения акций со специальными условиями и/или при предоставлении скидок, количество процедур в блоке, а также период, в течение которого они должны быть использованы могут отличаться от количества процедур в блоке и периода их использования, установленных в настоящем пункте Договора, что доводится до сведения Членов Клуба размещением соответствующего Приказа в уголке потребителя.

Если Член клуба не пользуется услугами Клуба в соответствии с приобретенным блоком и в установленные сроки его использования, стоимость пропущенных процедур Члену клуба не возмещается, процедуры не переносятся на другое время и срок блока не продлевается.

Клуб вправе предоставить Члену клуба по своему усмотрению и в любое время оказания услуг предоставить «бонусную» услугу в виде процедуры по эстетике тела продолжительностью 30 минут. В случае предоставления клиенту данной «бонусной» услуги срок ее действия составляет 90 календарных дней с момента предоставления Клубом.

4.5.2 **Солярий** - специально оборудованная открытая площадка для проведения дозированных облучений прямым или рассеянным излучением, полученным от специальных эритемных ультрафиолетовых ламп.

Клуб обязуется оказать Члену клуба услуги солярия после внесения 100% предоплаты за услуги в соответствии с действующим прайс-листом Клуба.

Клуб приступает к оказанию Услуги после согласования с Членом Клуба времени и даты. В случае опоздания Члена клуба на назначенное время и дату более 15 минут и/или не уведомления Клуба за 1 час до начала оказания Услуги о невозможности прийти в назначенное время и дату, Услуги считаются оказанными, посещение по абонементу не восстанавливается, денежные средства возврату не подлежат.

В случае приобретения абонемента, все минуты по абонементу должны быть использованы Членом клуба в установленный Клубом срок до окончания действия абонемента, а именно:

- 30 минут – 45 календарных дней с момента приобретения;
- 50 минут – 60 календарных дней с момента приобретения;
- 100 минут – 90 календарных дней с момента приобретения;
- 200 минут – 120 календарных дней с момента приобретения.

Период оказания услуг начинается со дня приобретения (оплаты) абонемента.

В период проведения акций со специальными условиями и/или при предоставлении скидок, количество минут солярия в блоке, а также период, в течение которого они должны быть использованы могут отличаться от количества минут солярия в блоке и периода их использования, установленных в настоящем пункте Договора, что доводится до сведения Членов Клуба размещением соответствующего Приказа в уголке потребителя.

Если Член клуба не пользуется услугами Клуба в соответствии с приобретенным абонементом и в установленные сроки его использования, стоимость пропущенных минут Члену клуба не возмещается, минуты не переносятся на другое время и срок абонемента не продлевается.

##### 4.5.2.1. Правила посещения солярия:

В первую очередь, необходимо посетить врача, если вы принимаете какие-нибудь сильные препараты. Они могут стимулировать развитие аллергии.

Для равномерного и длительного загара в студии необходимо использовать специальные косметические кремы. Их применяете до и после сеанса. Обязательное требование: средство необходимо подбирать согласно вашему типу кожи;

Процедуру необходимо проходить без макияжа и без каких-либо аксессуаров (кольца, серьги, браслеты, цепочки и другие);

Посещать солярий категорически запрещено перед и после запланированных косметологических процедур – пилинг, механическая или химическая чистка, мезотерапия, эпиляция;

Перед походом в студию следите, чтобы кожа была увлажненной. Для этого накануне не пользуйтесь обычным мылом и средствами с содержанием щелочи.

Запрещено перед процедурой ходить в сауну или баню.

Чтобы загар был полезным, а также избежать нежелательных последствий, используйте специальные очки, стикины и головной убор;

Каждый день принимать ультрафиолетовые ванны не стоит. Дерматологи говорят, что следующий сеанс должен быть через 48 часов. За это время эпидермис восстанавливается от полученного стресса, нормализуется водный баланс в клетках и полноценный вырабатывается витамин D;

Если вы уже достигли желаемого результата, удержитесь от посещения солярия 2-3 недели. В кабинку берите всегда с собой одноразовые бумажные полотенца и стелите себе под стопы. Вы позаботитесь о собственной гигиене и предотвратите развитие грибка.

Для загара в солярии также можно пользоваться бронзатором. Он помогает ускорить процесс и бронзовый оттенок кожи держится дольше.

Не пользуйтесь услугами соляриев, если у вас менструация. Это может вызвать пигментацию кожи или, вообще, не принесёт никакого результата.

##### 4.5.2.2. Рекомендации посещения солярия в зависимости от типа кожи:

Если у Вас бледная кожа с большим количеством веснушек и родинок, голубые глаза, светлые или рыжие волосы, вам необходимо находиться в кабинке солярия минимальное время (3 минуты) иначе не избежать ожогов. Настройки мощности ультрафиолетовых ламп должна быть на низких значениях. Не забывайте наносить антизагарное средство с максимальным фактором защиты.

Если у Вас светлая кожа, темные волосы, то можно находиться в солярии до 5 минут при средней мощности излучения. Обязательно используйте специальные защитные кремы.

Если у Вас оливковая кожа, карие глаза, каштановые волосы, вам можно находиться в солярии до 10 минут. В течение первых сеансов подготавливайте кожу, поэтому выставьте настройки работы бокса на средние значения, только потом – максимальные.

Если у Вас темная кожа, то вам можно находиться в солярии до 20 минут.

4.5.2.3. Член Клуба самостоятельно выбирает количество минут нахождения в солярии необходимое ему для загара. Клуб не несет ответственность за последствия в виде ожогов и иных неблагоприятных последствий в связи с неправильно подобранным Членом Клуба количеством минут для загара в солярии и (или) в связи несоблюдением рекомендаций и Правил, установленных настоящим Договором публичной оферты.

#### 4.6. Секции, фитнес-няня.

Секции групповых программ, бассейна (если предусмотрено видом Клубной карты), тренажерного зала, зоны функционального тренинга, зала игровых видов спорта (при наличии такого Зала в фитнес-клубе) (далее по тексту – Секция) – платное групповое занятие, предоставляемое тренерами одновременно для нескольких Членов клуба ( может быть оказана

от 1 человека), время проведения которого устанавливается в расписании групповых занятий на официальном сайте клуба и (или) в мобильном приложении .

Секция детского клуба (далее по тексту – Секция) - платное групповое занятие, предоставляемое инструкторами детского клуба для Членов клуба.

Обратите внимание: Отмена/ перенос занятий со стороны клиента осуществляется не позднее, чем за три часа до занятия по графику. Если тренировка на 8, 9, 10, 11 утра, то сообщить об отмене занятия следует не позднее 21 часа предыдущего дня. В противном случае занятие считается проведенным и переносу, и возврату оплаты не подлежит. Об отмене/переносе занятия Член клуба сообщает тренеру или на рецепцию Клуба по телефону, указанного на сайте брайфит.рф, если звонок у тренера не зафиксирован, то занятие считается проведенным, переносу и возврату оплаты не подлежит.

Отмена/перенос занятий со стороны Тренера осуществляется не позднее, чем за 3 (Три) часа до предполагаемого занятия. Отмена/перенос занятий со стороны Тренера осуществляется в крайних случаях, не зависящих от Тренера.

Виды, объемы и стоимость посещения секций определяются прейскурантом Клуба. Оплата секции происходит по системе 100% предоплаты.

Клуб предоставляет возможность посещения секций Членами клуба после предварительной оплаты на рецепции Клуба, согласно действующему прейскуранту и условиям их предоставления.

Секции могут добавляться и упраздняться по решению Клуба в одностороннем порядке, при этом Члены клуба информируются путем размещения соответствующей информации на рецепции Клуба, или в официальных социальных сетях Клуба, или в мобильном приложении.

При посещении секции необходимо иметь спортивную одежду и обувь согласно требованиям Правил Клуба.

Тренер или инструктор вправе не допустить Члена клуба в случае отсутствия одежды и/или обуви согласно требованиям Правил Клуба.

**Абонемент в секцию** - заранее оплаченное конкретное количество занятий в секции, условно объединенных определенными задачами и подтверждающее право Члена клуба на посещение занятий.

Все тренировки должны быть использованы в установленный клубом срок, но до окончания срока действия договора (клубного членства или клубной карты):

- 4 занятия – 30 дней с даты приобретения абонемента;
- 8 занятий – 60 дней с даты приобретения абонемента.

В случае перехода Члена клуба в фитнес-клуб с имеющимся остатком услуг секции клуба-партнера срок действия составляет 90 календарный дней с момента акцепта Договора.

Если Член клуба не пользуется услугами Клуба в соответствии с приобретенным абонементом и в установленные сроки его использования, стоимость пропущенных тренировок Член клуба не возмещается, тренировки не переносятся на другое время и срок абонемента не продлевается.

**Абонемент услуги «фитнес-няня»** - заранее оплаченное конкретное количество часов по услуге по присмотру за несовершеннолетним ребенком в детском клубе.

Абонемент должен быть использован в установленный клубом срок, но до окончания срока действия договора (клубного членства или клубной карты), 1 (одно) занятие равно одному часу услуги «фитнес-няня»:

- 1 занятие – 30 дней с даты приобретения услуги;
- 8 занятий – 60 дней с даты приобретения услуги.

Если Член клуба не пользуется услугами Клуба в соответствии с приобретенным абонементом и в установленные сроки его использования, стоимость пропущенных тренировок Член клуба не возмещается, услуга не переносятся на другое время и срок абонемента не продлевается.

Членом клуба возможно разово воспользоваться услугой не более 2 занятий за один раз из блока.

#### 4.7. Аренда полотенец

Член Клуба (Заказчик) имеет право получить предоставляемые Исполнителем (фитнес-клубом) полотенца в аренду при их наличии у Исполнителя (фитнес-клуба).

Полотенца выдаются в специально отведенных местах в порядке, установленном в Клубе. Полотенца являются собственностью Клуба, снабжены чипами и не подлежат выносу за его пределы.

Стоимость аренды определяются в соответствии с действующим в Клубе на момент оплаты Прейскурантом. Клуб оставляет за собой право внесения изменений в Прейскурант без предварительного уведомления Заказчика.

Срок аренды – с момента оплаты стоимости аренды полотенца до окончания посещения Фитнес-клуба/секции Членом Клуба (Заказчиком), но не более окончания времени работы Фитнес-клуба в текущий день аренды. Перед выходом с территории фитнес-клуба Член Клуба (Заказчик) обязан сдать арендованное полотенце в специально отведенные места.

Использование полотенец должно осуществляться только по их прямому назначению. Бросать полотенца на пол или протирать ими обувь недопустимо. В случае нарушения данного правила Клуб вправе отказать Члену Клуба в использовании данной услуги. При пользовании данной услугой необходимо обращаться бережно с предоставляемыми полотенцами. В случае повреждения/утери Член Клуба обязан возместить стоимость полотенца.

#### 4.8 Посещение сауны (хаммама), если предусмотрено видом Клубной карты.

Рекомендуем с особой осторожностью посещать сауну и хаммам, ограничить посещение сауны (хаммама) лицами, не достигшим 5-ти летнего возраста. Лица, не достигшие 12 лет, могут посещать сауну (хаммам) строго вместе с однополом родителем или сопровождающим лицом (при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с Врачом или тренером Клуба\*). При посещении сауны (хаммама) и в целях вашей безопасности необходимо соблюдать общепринятые минимальные меры:

- запрещается сушить вещи,
- использовать эфирные масла (настойки для сауны),
- пользоваться кремами и масками для тела,
- опрывать 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 исключением 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 Клуба 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.

**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 осмотровыми 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. 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 склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушениях 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 перебрлатия);
    - 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 тромбоз.
  - 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 гипертензия.
    - 18.4. Аневризма желудочковой 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 дисаритмии.
    - 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 гипертензия, 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 гипертензия, 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 межпозвоночного 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.