

## Приложение № 2

к ОФЕРТЕ о заключении договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг фитнес-клуба «Студия Фитнес», утв. 01.01.2022

### ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА «Студия Фитнес»

#### 1. Виды абонементов и клубных карт

Для посещения занятий фитнес-клуба возможна оплата любых пакетов услуг, стоимость которых указана в Прейскуранте. Приобретая Абонемент, вы получаете возможность выбора вида и времени своих занятий в любом из наших клубов, расположенных по адресам в г. Твери.

Абонемент на групповые программы выдается на определенное количество занятий, действителен в течение срока его действия, и заканчивает свое действие по истечению указанного срока.

Приобретая Абонемент «Железная карта» (Клубная карта «Железная»), Вам предоставляется возможность посещать занятия в тренажерном зале.

Количество занятий по Железной карте не ограничено. Абонемент Железная карта действителен строго в течение срока его действия. Заморозка «Железной карты» возможна на срок не более 7 дней.

Абонемент Железная карта замораживается или передается другому лицу только по уважительной причине (болезнь, беременность, смена места жительства, и т.п.) при предъявлении справки от врача или других подтверждающих документов.

«МОЛОДЕЖНАЯ» Железная карта для лиц с 16 до 25 лет дает право на посещение фитнес-клуба в период с 8:00 до 17:00 включительно, «УНИВЕРСАЛЬНАЯ» без ограничения по возрасту – с 8:00 до 21:30.

Абонементы на индивидуальные и Сплит-тренировки (на двоих человек) возможны к приобретению как на одно, так и на несколько занятий. К ним применяются правила Абонементов на групповые программы.

Фитнес клуб также вправе предложить к приобретению смешанные Абонементы на пакеты услуг, предусматривающие посещение как групповых, так и индивидуальных занятий в течение срока действия Абонемента.

При входе в клуб оставляйте Ваш абонемент на столе администратора и не забудьте его забрать при выходе из клуба.

В случае если Вы забыли абонемент – отметьтесь у администратора. В случае если Вы потеряли абонемент, администратор выпишет вам новый с количеством оставшихся занятий.

Абонемент в электронном виде доступен в вашем личном кабинете мобильного приложения.

#### 1. Подарочные сертификаты

Если Вы хотите сделать приятный и полезный подарок близкому вам человеку Вы можете подарить ему подарочный сертификат «Студии Фитнес». Таким образом, вы экономите свое время. Вам не надо бегать по магазинам в поисках иногда не нужной вещи. А ваш друг получает бесценный подарок в виде здоровья, энергии и позитива!

Вы можете приобрести подарочные сертификаты на любую услугу клуба, либо на любую сумму.

Подарочный сертификат «на сумму» может быть использован для полной или частичной оплаты услуг фитнес-клуба «Студия Фитнес».

Срок действия сертификата 1 год. Активировать его можно в течение года после покупки.

Возврат денежных средств по не активированному сертификату возможен только лицу, осуществившему оплату за сертификат.

#### 2. Запись на занятия

Все занятия проходят согласно расписанию. Продолжительность групповых занятий – 50 мин, продолжительность занятий в тренажерном зале – 60 мин.

Расписание доступно в мобильном приложении и на сайте клуба.

Записывайтесь на занятия заблаговременно: через сайт/мобильное приложение, по телефону, непосредственно у администратора клуба.

#### 3. Отмена записи на занятие

Если Вы хотите отменить занятие, предупредите об этом администратора лично или по телефону не менее чем за 1,5 часа до начала тренировки. В мобильном приложении отмена записи на занятие возможна за 30 минут до его начала. В этом случае занятие сохраняется и переносится. В противном случае занятие не восстанавливается.

При отсутствии записи на конкретное занятие, занятие может быть отменено в расписании, не менее чем за час до начала занятия. Если вы были записаны на занятие, а оно по уважительной причине (болезнь тренера и прочие) было отменено, администратор клуба уведомляет клиента по телефону либо через рассылку в мобильном приложении клуба.

При невозможности проведения занятия определенным инструктором Исполнитель оставляет за собой право замены инструктора на занятии.

#### **4. Занятие в тренажерном зале**

В тренажерный зал обязательно берите с собой полотенце.

Запрещается использование спортивного оборудования без предварительной консультации с инструктором. Кардиотренажеры, кондиционеры, музыка и другое оборудование, подключенное к электричеству, включаются только сотрудниками клуба.

Соблюдайте чистоту и порядок, бережно относитесь к мебели и оборудованию.

Убирайте за собой свободные веса, и другое оборудование после его использования на места его хранения.

Не бросайте на пол штанги и гантели, используйте для этого резиновые коврики

Будьте вежливыми и корректными при общении с другими клиентами и персоналом Клуба. Не допустимо слишком громкое общение и повышение голоса на весь зал.

Во время занятия контролируйте обстановку вокруг себя, дабы не нанести вред другим занимающимся.

Клиент должен заранее оповестить менеджера Клуба и инструктора о состоянии своего здоровья, противопоказаниях, о возможных в прошлом травмах, операциях, болезнях.

#### **5. Занятие в зале групповых программ и зоне Функционал**

Использованное оборудование после занятия не забывайте вернуть на место его хранения.

Кондиционеры в зале включает и выключает только инструктор.

На интенсивные занятия, такие как Walking, Hot Iron, и другие обязательно берите с собой полотенце и, желательно воду.

В части помещения тренажерного зала, оборудованного под зону функциональных тренировок (зона Функционала) проходят групповые занятия согласно расписанию. Во время проведения групповых занятий нахождение других занимающихся, не участвующих в занятии, в этой зоне не допустимо.

Любое групповое занятие рассчитано на средний и выше среднего уровень подготовки. Но это не значит, что с первого посещения вы должны стремиться к наивысшим результатам. Во время интенсивного занятия контролируйте свое самочувствие, занимайтесь в своем комфортном режиме. Если вы давно не занимались, или занимаетесь не регулярно, входите в тренировочный процесс постепенно в комфортном для себя режиме.

На время занятия выключите мобильный телефон, а лучше оставьте его в раздевалке или отдайте на хранение менеджеру. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает вашим соседям и тренеру.

#### **7. Индивидуальные тренировки под руководством фитнес-тренера**

На тренировках в фитнес-клубе разумно и удобно пользоваться услугами тренера, желательно персонального. Он контролирует вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнение и исправляет ошибки. Тренировки становятся намного продуктивней.

#### **8. Одежда и обувь**

Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и подходить для той тренировки, на которую вы пришли. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма). Верхняя часть тела должна быть закрыта.

На тренировках рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Нельзя использовать на занятиях шлепанцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носком.

#### **9. Гигиена**

Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные средства, имеющие стойкий резкий запах. Прием и хранение пищи в местах, предназначенных для тренировок, строго запрещен.

Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту. Это на вид безобидное занятие при активной физической нагрузке может привести к очень печальным последствиям.

#### **10. Контроль нагрузок**

Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Часто занимающиеся ставят перед собой сверхзадачу — похудеть за месяц, и начинают ходить на все занятия каждый день, хотя до этого могли вообще не тренироваться. Время идет, тренировки перестают приносить результат, требуется все больше времени на восстановление сил, ухудшается физическое и эмоциональное состояние человека, нарушается сон, снижается иммунитет. Все это является следствием перетренированности.

Помните: занятия спортом должны быть регулярными, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.

Обязательно должен быть прием пищи не менее, чем за два часа до занятия, даже утреннего. Исключение – только занятия йогой утром. Не принимайте до занятия препараты для похудения (чай и прочие), снижающие инсулин. Это крайне опасно для вашего здоровья.

На тренировке всегда нужно следить за своим самочувствием. Даже если вы тренируетесь правильно, самочувствие может вдруг ухудшиться по самым разным причинам: плохо выспались накануне, высокое атмосферное давление, сильно устали за день, не успели позавтракать, немного простудились и т. п.

Следует отметить основные признаки, при которых надо сразу прекратить тренировку:

В процессе занятия чувствуется нехватка воздуха.

Появляется отдышка, головокружение и тошнота.

Заметен белый треугольник вокруг рта.

Боль в суставах рук или ног.

Чувствуются мышечные спазмы.

### **11. Разминка и заминка**

Любая тренировка начинается с разминки. Человек психологически и физически готовится к выполнению упражнений, увеличивается частота сердечных сокращений и приток крови к мышцам. Мышцы становятся более гибкие и устойчивые к повреждениям. Разминка подготавливает организм к физическим нагрузкам, предотвращая нежелательные последствия.

Нельзя пренебрегать и восстановительной частью или заминкой. Заминка — это завершающая часть занятия, которая длится 5-10 минут. Иногда некоторые занимающиеся заканчивают тренировку раньше остальных, экономя время и считая заминку ненужной. Так делать нельзя, ведь вместо положительного эффекта от занятий вы рискуете нанести вред организму.

Во время заминки пульс постепенно снижается, организм плавно переходит от интенсивных физических нагрузок к спокойному состоянию. Восстановительная часть после тренировки значительно снижает вероятность получения травмы.

### **12. Техника безопасности в кардиозоне тренажерного зала**

Перед началом занятия на кардиотренажере обязательно обратитесь за помощью к инструктору.

Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию.

Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.

Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

Запрещается находиться в зале в шлепанцах.

### **13. Техника безопасности в тренажерном зале**

Как и в кардиозоне, начать надо с прочтения инструкции к тренажеру или консультации тренера.

Обязательно (лучше под руководством инструктора) проверьте исправность тренажера и надежность его установки и крепления.

При выполнении упражнений со штангой надо использовать замки безопасности.

Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора тренажерного зала или партнера.

Запрещается работа на неисправных тренажерах.

Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии от стекол и зеркал.

Запрещается находиться в зале в шлепанцах.

Всегда закрывайте торс одеждой и используйте на тренажерах полотенце.

### **14. Техника безопасности на групповых занятиях**

На каком бы групповом занятии вы не тренировались, соблюдайте следующие правила:

Не опаздывайте на занятия. Нельзя приходить на тренировку через 15 минут после ее начала, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям. Опоздав, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку.

Не нужно на первом же занятии стараться успеть за всей группой. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности. После того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, можно будет переходить на новый уровень сложности.

Во время занятия нужно помнить о правильной осанке, слушать команды инструктора и стараться правильно выполнять движения и упражнения.

Занимаясь на аэробной тренировке, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться. В такой ситуации пульс быстро снижается, сильно перегружая сердечно-сосудистую систему, что отрицательно влияет на здоровье человека.

Очень важно соблюдать технику безопасности на уроках, где используется специальное оборудование: Walker, степ, мини-штанги, и т.д. Существуют определенные правила работы с оборудованием, чтобы не травмироваться. О них вам расскажет инструктор групповых программ, который ведет тренировку.

К технике безопасности на занятиях нужно относиться со всей серьезностью, ведь они придуманы не просто так. В какой-то мере их можно сравнить с правилами дорожного движения. Водитель автомобиля один, два, три раза нарушает правила и ничего страшного не происходит, а на четвертый раз возникает реальная угроза для жизни. И на дороге, и в спортзале не рискуйте напрасно своим здоровьем и здоровьем окружающих. Помните: правила существуют, чтобы помочь людям и уберечь их от неприятностей. Соблюдение правил техники безопасности сделает ваши тренировки безопасными и эффективными. И вы в кратчайшие сроки без вреда для здоровья придете к намеченной цели.

### **15. Правила поведения граждан во внештатных ситуациях**

При возникновении ситуации угрожающей жизни и здоровью на занятии следует немедленно прекратить занятие, эвакуировать тренирующегося согласно плану эвакуации. Эвакуация производится на безопасное для жизни всех расстояние, и сообщается об этом руководителю.

При возникновении пожара принимаются меры к тушению пожара и эвакуации людей, проводка при этом обесточивается, если пожар можно погасить своими силами при помощи огнетушителя, то организовывается тушение своими силами, если нет, то вызывается пожарная охрана по телефону 112.

При возникновении другой внештатной ситуации, прекратить занятие, сообщить об этом тренеру, администратору клуба, действовать согласно плану эвакуации, при необходимости вызвать соответствующие службы по номеру 112.

### **16. Правила посещения Клуба детьми (лицами до 13 лет включительно).**

Детские групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией фитнес-клуба. В расписание включаются физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия с учетом возрастных особенностей детей и подростков.

Недопустимо передвижение детей по клубу бегом, во избежание получения травм.

Законному представителю несовершеннолетнего ребенка известно, что занятия в тренажерном зале могут явиться травмоопасным видом спорта, в связи с чем физкультурно-оздоровительная деятельность несовершеннолетнего ребенка, не достигшего возраста 14 лет, в Клубе допускается в присутствии законного представителя – члена Клуба. В случае отсутствия такого законного представителя несовершеннолетнего ребенка на территории Клуба, физкультурно-оздоровительная деятельность ребенка допускается только в присутствии индивидуального тренера/инструктора ребенка.

За детей, находящихся на территории Клуба без присмотра законного представителя или индивидуального тренера ребенка, Клуб ответственности не несет. Законные представители принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их детьми Правил Клуба.

Законные представители обязаны разъяснять несовершеннолетним правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества Клуба, имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение несовершеннолетними Членами Клуба вреда имуществу Клуба и/или третьих лиц, здоровью третьих лиц.

До заключения договора законный представитель несовершеннолетнего ребенка обязан убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью в Клубе. Для этого законный представитель обязан посетить с ребенком врача и пройти медицинский осмотр ребенка. Законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к физкультурно-оздоровительной деятельности в течение всего срока действия настоящего договора. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья Клуб ответственности не несет. Законные представители не должны допускать до занятий в Клубе несовершеннолетних с признаками инфекционных и/или простудных и/или кожных заболеваний. В противном случае за жизнь, здоровье несовершеннолетнего Клуб ответственности не несет. При обнаружении подобных признаков инструктор/индивидуальный тренер или Администрация Клуба имеют право не допустить несовершеннолетнего ребенка к занятиям в Клубе.

Законные представители несовершеннолетнего ребенка должны оставаться в зоне доступа телефонной связи во время пребывания ребенка в Клубе.

### **17. Ценные вещи**

Все ценные вещи Вы можете сдать администратору на время тренировки. За оставленные без присмотра вещи администрация клуба ответственности не несет.

**Студия Фитнес  
ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!**