

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА:

1. ПРАВИЛА ФИТНЕС КЛУБА ОЛИМП

Соблюдение правил обеспечивает Ваше комфортное, а главное – безопасное пребывание на территории фитнес клуба. В случае нарушения принятых правил кем-либо из посетителей Клуба, представитель администрации фитнес клуба вправе сделать замечание с просьбой прекращения действий, нарушающих установленные правила. Если посетитель фитнес клуба не прекратил действия, противоречащие установленным правилам, представитель администрации фитнес клуба вправе попросить удалиться посетителя из фитнес клуба.

2. ОФОРМЛЕНИЕ КЛУБНОГО ЧЛЕНСТВА

Клубное Членство в фитнес клубе оформляется путем заключения договора у менеджера в отделе продаж.

Клубное Членство – это право пользования тем набором услуг, который входит в выбранный вид Членства.

Кроме этого, Член Клуба имеет право принимать участие в мероприятиях, устраиваемых для Членов Клуба (ограничением участия может служить ограничение времени нахождения на территории фитнес клуба, которое соответствует выбранному виду Клубного Членства).

Нахождение на территории фитнес клуба во время, не предусмотренное выбранным видом Клубного Членства, приравнивается к ознакомительному визиту и оплачивается отдельно, согласно действующему Прейскуранту цен. Также отдельно оплачивается и посещение зон фитнес клуба, не предусмотренных для посещения Вашей Клубной Картой, согласно действующему Прейскуранту цен.

Согласно выбранному виду Клубной Карты, Члену Клуба может предоставляться право:

- посещения тренажерного зала, групповых программ (согласно установленному расписанию), зала бокса и борьбы (согласно установленному расписанию), финской сауны, хаммама, бассейна;
- пользования паркингом.

Члену Клуба выдается Клубная Карта фитнес клуба, которая одновременно является пропуском в фитнес клуб. Членская Карта не подлежит передачи другому лицу. В случае утраты Клубной Карты с Члена Клуба взимается стоимость ее изготовления и эксплуатации в размере 100 рублей.

Клиент в возрасте от 14 лет имеет возможность оформить взрослое клубное членство:

2.1. ОПЛАТА

Оплата производится в размере, порядке и в сроки, определенные Договором. Нарушение порядка оплаты основных и дополнительных Услуг является основанием досрочного расторжения договора Администрацией фитнес клуба в одностороннем порядке и удержания суммы задолженности.

2.2. ДОСРОЧНОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ЧЛЕНСТВА

Досрочное прекращение Членства в Клубе возможно в следующих случаях:

- по инициативе Администрации фитнес клуба при нарушении Членом Клуба Правил Клуба, норм этики и морали, а также иных нарушений;
- по инициативе Администрации фитнес клуба в случае выявления у Члена Клуба документально подтвержденных противопоставлений, создающих угрозу жизни или здоровью иных Членов Клуба и персонала Клуба;

- в других случаях, предусмотренных Договором.

В случае досрочного прекращения Членства, Администрация фитнес клуба возвращает Члену Клуба предоплату за услуги за вычетом стоимости фактически оказанных Услуг. Расчет производится, исходя из стоимости, действующей на дату приобретения Клубного Членства.

3. ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ В КЛУБЕ

3.1. ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

В случае, если во время пребывания на территории фитнес клуба Вы почувствовали недомогание, ухудшение состояния, если Вы имеете ограничения по нагрузкам и к занятиям физической культурой и спортом (в том числе при наступлении беременности), незамедлительно сообщите об этом сотруднику фитнес клуба.

Нарушение Членом Клуба Правил Клуба, а также выявление у него медицинских противопоказаний после начала оказания услуг, может послужить основанием для ограничения или прекращения оказания Услуг Члену Клуба. Скрывая факт беременности от сотрудников Клуба, но при этом продолжая посещать занятия в Клубе, Член Клуба снимает ответственность с сотрудников фитнес клуба за тренировочный процесс и последствия, которые могут возникнуть.

3.2. НАХОЖДЕНИЕ НА ТЕРРИТОРИИ ФИТНЕС КЛУБА

При каждом посещении фитнес клуба, Член клуба обязан предъявлять свою Клубную Карту администраторам рецепции клуба. В случае, если Членская Карта временно не изготовлена, необходимо предъявить приобретенный Договор и документ, удостоверяющий личность. Пользование паркингом осуществляется строго в соответствии с разметкой, обозначающей границы разрешенной парковки. Членам Клуба настоятельно рекомендуется соблюдать чистоту во всех помещениях фитнес клуба. При входе в фитнес клуб следует надевать бахилы или переобувать уличную обувь на сменную.

На территории фитнес клуба запрещено:

- курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества и запрещенные медикаменты;
- приносить и/или хранить любые виды оружия, легковоспламеняющиеся, ядовитые, взрывчатые вещества;
- приносить и употреблять пищу в зоне тренировок и раздевалок;
- приводить с собой животных;
- самостоятельно пользоваться кондиционерами, музыкальным и иным оборудованием фитнес клуба;
- входить в служебные помещения, если нет специального на то приглашения со стороны сотрудников фитнес клуба;
- приносить и использовать в помещениях клуба электробытовыми нагревательными приборами.

В целях соблюдения гигиенических и санитарных норм Члены Клуба должны приходить на тренировки в специальной спортивной форме (футболка, майка, спортивные шорты или брюки) и сменной спортивной обуви.

Во время тренировок в тренажерном зале или в залах групповых программ используйте полотенце – покрывайте им снаряд, чтобы предотвратить соприкосновение открытых частей тела с поверхностью тренажера.

Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т.п., кроме специальных классов (например, йога). Откажитесь от использования косметических и парфюмерных средств с резким запахом.

Перед посещением саун настоятельно рекомендуется посетить душ и использовать мочалку и моющие средства. В целях соблюдения спокойной обстановки на территории фитнес клуба запрещается агрессивное поведение: громкий разговор или смех, неадекватное поведение, публичные акции, которые не были согласованы с Администрацией фитнес клуба (распространение любого вида рекламы, проведение фото- и видеосъемки и т.п.).

3.3. ВАШЕ ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ФИТНЕС КЛУБА

При первом посещении необходимо пройти вводный инструктаж.

3.4. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

После того, как Вы прошли стартовое фитнес-тестирование, Вам необходимо пройти вводный инструктаж в тренажерном зале. Вводный инструктаж в тренажерном зале проводят дежурные тренеры. Вы познакомитесь с оборудованием, правилами его использования, расписанием групповых занятий, получите основные рекомендации к тренировкам.

3.5. ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Групповые занятия проводятся по расписанию. Расписание может быть изменено на усмотрение Администрации Клуба.

В целях исключения травмоопасных ситуаций, Член Клуба, который опоздал к началу, не может быть допущен на занятие.

Сетка групповых занятий построена таким образом, что интервал между занятиями составляет 10-15 минут, поэтому Вы сможете приступить к ближайшему уроку без утомительно ожидания.

Описание групповых занятий (с указанием допустимого уровня подготовки) Вам предоставят на рецепции фитнес клуба, кроме этого Вы можете посмотреть расписание занятий на стендах, расположенных на территории фитнес клуба.

3.6. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Перед началом занятий необходимо пройти первичный инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в зале. На время ремонта или профилактических работ любой из тренажеров может быть ограничен для его использования.

Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, Вы всегда можете обратиться за помощью к дежурному тренеру. Не стесняйтесь задавать вопросы. Просим Вас после работы со свободными весами и гантелями убирать их на место: снимайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку. Если Вы видите, что кто-то ожидает очереди на тренажер, на котором Вы тренируетесь, уступите ему снаряд во время Вашего отдыха (если Вы совершаете несколько подходов).

3.7. АКВА-ЗОНА

Перед посещением Аква-зоны, необходимо ознакомиться с правилами поведения на территории и правилами безопасности. Не пренебрегайте данными правилами, ведь посещение Аква-зоны может принести вред здоровью. Перед посещением Аква-зоны примите душ с мочалкой и моющим средством. Воздержитесь от применения парфюмерии с резким запахом, также запрещается использование эфирных масел.

3.8. ПОЛОТЕНЦА

Полотенца, халат и тапки можно взять в аренду согласно Прейскуранту на дополнительные услуги, который Члену Клуба обязан предоставить по запросу Администратор рецепции. В случае повреждения/утери Член Клуба обязан возместить стоимость полотенца и/или халата (тапок).

3.9. ЗАМОРОЗКА КЛУБНОЙ КАРТЫ

Вы можете оформить в отделе продаж услугу – заморозка Клубной Карты, т.е. приостановление оказания услуг Члену Клуба по его предварительному заявлению, с возможностью возобновления оказания услуг, предусмотренных Договором. Минимальное количество дней заморозки – 7 дней.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ ЧЛЕНУ КЛУБА ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПЛАТУ

4.1. ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СЛЕДУЮЩИХ ФОРМАТАХ:

- тренажерный зал
- групповые программы
- единоборства
- плавание

4.2. ШИРОКИЙ СПЕКТР ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

- мастер-классы
- авторские уроки

4.3. ПРОВЕДЕНИЕ КОРПОРАТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

4.4. ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ДНЕЙ РОЖДЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

4.5. ФИТНЕС-КАФЕ

4.6. СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН.

Перечень и стоимость дополнительных услуг могут быть изменены по усмотрению Администрации клуба. При приобретении дополнительных услуг необходимо ознакомиться с правилами пользования ими и выполнять данные правила.

5. ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Персональные тренировки – организованный процесс, направленный на решение поставленных задач с учетом исходных данных (возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовки). Для выбора программы тренировок, которая подойдет именно Вам, Вы можете обратиться за консультацией к спортивному врачу и персональному тренеру. Для того, чтобы заниматься персонально с тренером, необходимо соблюдать следующие условия:

5.1. Персональная тренировка (ПТ) является дополнительной услугой и оплачивается отдельно.

Данная услуга может быть оказана исключительно тренерским составом фитнес клуба и исключительно на территории фитнес клуба. Чтобы подобрать себе тренера, Вы можете посоветоваться с менеджерами фитнес-направлений Клуба: они расскажут Вам о каждом тренере – его клиентах, опыте работы и достигнутых результатах.

5.2. Стоимость ПТ определяется действующим на момент приобретения услуги Прейскурантом цен фитнес клуба. На стоимость ПТ влияет категория тренера, который будет проводить ПТ.

5.3. Оплата услуг ПТ производится по безналичному или наличному расчету перед оказанием услуги. Оплатить ПТ может Член Клуба или уполномоченное им лицо. Оплата производится в рублях. Оплата услуг наличными и по кредитным картам производится исключительно на рецепции Клуба в кассу или через платежный терминал. В случае отсутствия чека, подтверждающего факт оплаты услуг ПТ, претензии по качеству или неоказанию услуги ПТ не принимаются.

5.4. Продолжительность одной персональной тренировки составляет не более 60 (шестидесяти) минут.

5.5. Чтобы получить услугу ПТ, необходимо заранее записаться на тренировку у выбранного Вами тренера не позднее, чем за один день до предполагаемой тренировки. В случае отказа от тренировки или ее переноса на другое время (при условии, что была согласована дата оказания услуги с тренером) менее, чем за 12 часов – считается, что Члену Клуба была оказана данная услуга и количество тренировок уменьшается на одну.

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

5.7. Период оказания услуг по ПТ начинается со дня оплаты услуг по ПТ. По истечении указанного периода не востребованные (не оказанные) Члену Клуба персональные тренировки считаются оказанными и аннулируются.

5.8. Период оказания услуг по ПТ составляет: при оплате Членом Клуба 1 ПТ – один день, 5 ПТ – 1 месяц, 10 ПТ – 2 месяца. Клуб обязуется оказывать Клиенту 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.

5.9. Клуб оставляет за собой право предоставлять другого тренера для проведения персональной тренировки в случае невозможности выхода на рабочее место тренера, с которым была достигнута первоначальная договоренность.

5.10. 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 30 (тридцати) рабочих дней со дня поступления заявления Члена Клуба об отказе от ПТ.

5.11. В случае нарушения Членом Клуба Клубных Правил и условий Договора, фитнес клуб вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от предоставления Члену Клуба услуг по ПТ, при этом отказ будет считаться заявленным с момента вручения Члену Клуба уведомления об отказе или по истечении 5 (пяти) рабочих дней с момента направления уведомления об отказе почтой заказным письмом с уведомлением о вручении.

5.12. Оплачивая услуги по ПТ, Член Клуба заявляет и подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для посещения фитнес клуба и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, в том числе по ПТ. Фитнес клуб не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Члена Клуба в результате недостоверности представленных, либо непредставления Членом Клуба сведений о состоянии своего здоровья. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Члена Клуба, причиненный действиями третьих лиц.

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

5.14. Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов, персональных тренеров Клуба. Члены Клуба не имеют права проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.

6. ГАРДЕРОБ, ШКАФЧИКИ, СЕЙФЫ

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб. Шкафчики в раздевалке используются для хранения личных вещей. Ценные вещи Вы можете сдать в сейф. Ввиду того, что количество шкафчиков, сейфовых ячеек и мест в гардеробе ограничено, в часы высокой посещаемости фитнес клуба Администрация клуба не гарантирует наличие свободных мест. Будьте внимательны – не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра.

Порядок переодевания лиц противоположного пола в раздевалках допускается до 4-х лет (включительно), так как до этого возраста отсутствует физиологическая основа для проявления сексуального интереса.

По вопросам о забытых вещах Вы можете обратиться на рецепцию фитнес клуба, через 30 дней забытые вещи утилизируются и претензии не принимаются. За вещи, утраченные по вине, в том числе третьих лиц, Администрация клуба ответственности не несет.

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 действующими тарифами. Если Клиент при получении имущества Клуба не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии. Перед уходом из Клуба Член Клуба должен оставить дверь шкафчика открытой.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Члены Клуба несут ответственность за материальный вред, причиненный Клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение оборудования и других материальных ценностей).

Администрация Клуба не несет ответственности за сохранность автомобиля Члена Клуба, находящегося на открытой автомобильной стоянке Клуба, а также за сохранность находящихся в нем вещей.

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.

В случае необходимости и для комфорта Членов Клуба допускается введение новых пунктов Правил.

8. ЧАСЫ РАБОТЫ КЛУБА

Клуб открыт ежедневно (кроме 1 января) в соответствии с установленными часами работы:

- будние дни - с 6:30 до 23:00 ч.;
- выходные и праздничные дни - с 8:00 до 22:00 ч.

Занятия в Клубе необходимо завершить за 20 минут до окончания работы Клуба и покинуть Клуб не позднее установленного времени окончания работы Клуба. При нарушении данного правила, время, проведенное в клубе, приравнивается к гостевому визиту и оплачивается согласно действующим тарифам Клуба. Вход в Клуб за 45 минут до закрытия запрещается.

Члены Клуба могут находиться в помещении Клуба в рамках временного диапазона, оговоренного в Договоре на приобретении Клубного Членства.

Клуб может изменять часы работы в течение сезона и в случае технической или иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба, временно закрывать помещения Клуба (отдельные тренировочные территории, аква-зоны и пр.), а также сам Клуб без выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций. Временное (на срок не более 10 (десяти) 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 бань, саун, другого оборудования, также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций.

Следите за информацией на стендах Клуба.

Полная информация о фитнес-клубе Олимп - на сайте <http://olimpfitness74.ru>

9. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Мы работаем для Вас, нам очень важно Ваше мнение о работе Клуба, персонала. Пожалуйста, вносите Ваши предложения, рекомендации и замечания. Просим излагать Ваши пожелания в специальной форме на рецепции Клуба, либо присылать по электронной почте: Olimp.chel174@yandex.ru
Просим Вас принимать участие в периодически проводимом анкетировании. Благодарим Вас за помощь!

ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ НА ТРЕНИРОВКУ

Правильно подберите одежду для занятий. Тренироваться лучше всего в костюме из хлопка, этот гипоаллергенный материал прекрасно впитывает пот и не вызывает раздражения. Одежда должна быть

свободной, чтобы не сковывать движения. Избегайте сильно обтягивающей формы – она уменьшает кровотоки.

Обувь. Из обуви следует предпочесть обыкновенные классические кроссовки, удобные, устойчивые, с хорошей поддержкой голеностопного сустава. Для отдельных упражнений обязательны специальные тренировочные перчатки, чтобы влажные ладони не скользили по снаряду. Напоминаем, в тренажерном зале и зале групповых занятий недопустимо находится в пляжной обуви. Шлепанцы и сланцы допускаются только для нахождения в душевых.

Возьмите с собой бутылку для воды. На всю тренировку стаканчика воды может не хватить, в то время как ваша бутылка помещает больше объема и удобнее в пользовании. Пейте воду умеренными глотками до того как возникнет жажда. Если занятия длятся более часа, следует примерно через полтора часа после начала тренировки утолить жажду специальным спортивным напитком. Это может быть энергетический напиток, содержащий белки или углеводы – выпив его, вы повысите работоспособность своего организма, зарядившись необходимой энергией. В нашем фитнес-кафе вы всегда можете купить спортивные напитки на любой вкус.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ФИТНЕС-КЛУБА ОЛИМП

БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Надевайте на тренировку закрытую спортивную обувь. Недопустимо заниматься босиком, шлепанцах и сандалиях.
2. Рекомендуем снять на время тренировки аксессуары и украшения: часы, цепочки, кольца.

3. Отключите звук на смартфоне во время тренировки. Не отвлекайте других посетителей разговорами.
4. Перед началом занятий не забудьте выбросить жевательную резинку в мусорное ведро.
5. Внимательно изучите инструкцию к тренажеру перед первым использованием. При необходимости обратитесь к дежурному тренеру за помощью.
6. Когда выполняете упражнения в тренажере, следите чтобы грузоблоки, стеки и другие комплектующие не ударились друг об друга.
7. После выполнения упражнения убирайте на место тренировочный инвентарь, снимайте диски с грифа штанги, возвращайте тренажеры в исходное состояние.
8. Покидайте тренажерный зал не позднее, чем за 20 минут до окончания работы клуба.
9. Самостоятельное посещение зала несовершеннолетними младше 14 лет запрещено.

ЭТИКЕТ

1. Избегайте употребления нецензурной лексики.
2. Не оставляйте полотенца и другие вещи на тренажере, чтобы его зарезервировать.
3. Не используйте магнезию и прочие порошковые смеси, улучшающие сцепление рук с грифом штанги или рукоятками тренажеров.
4. Избегайте избыточного использования парфюмерии, в том числе дезодорантов с интенсивным ароматом перед тренировкой.
5. При необходимости принимайте душ перед началом занятий. Во время тренировки пользуйтесь полотенцами, чтобы удалить пот с тренажеров.
6. Следите за чистотой и опрятностью своей спортивной одежды, тренируйтесь только в сменной обуви. Недопустимы тренировки с обнаженным торсом.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА ФИТНЕС-КЛУБА ОЛИМП

БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Следите за гигиеной, всегда принимайте душ перед входом в бассейн.
2. Убедитесь, что на вас надеты купальный костюм, сланцы с нескользящей подошвой. Перемещение по территории бассейна может привести к травме.
3. Не забудьте снять во время посещения бассейна аксессуары и украшения: часы, цепочки, кольца.
4. Перед началом занятий не забудьте выбросить жевательную резинку в мусорное ведро.
5. Запрещается бегать по территории бассейна и прыгать с бортов в воду. Прыжок с борта допустим только во время персональной тренировки по согласованию с инструктором.
6. Не висите на разделительных дорожках.
7. Используйте специальное оборудование только с разрешения инструктора. Самостоятельное посещение бассейна и сауны несовершеннолетними детьми младше 14 лет запрещено.
8. Запрещается посещать бассейн при наличии кожных заболеваний, порезов и ссадин – в том числе, если вы используете пластырь или медицинскую повязку любого вида.
9. Запрещается приносить на территорию бассейна стеклянные предметы, в том числе маску для подводного плавания, если в ней присутствуют элементы из стекла.
10. Не опаздывайте на групповые занятия, в противном случае вы пропустите разминку и тренер не допустит вас до тренировки из соображений безопасности.
11. Выбирайте групповые программы, которые соответствуют вашему уровню подготовки.
12. При возникновении внештатных ситуаций беспрекословно выполняйте требования инструктора.
13. Примите душ после посещения сауны и хаммама.

ЭТИКЕТ

1. Запрещается заходить на территорию бассейна в верхней уличной одежде.
2. Не подавайте ложные сигналы бедствия, когда находитесь в воде.
3. Не приносите на территорию бассейна пищу и напитки.
4. Бережно относитесь к оборудованию и возвращайте его на место после использования.

ВАЖНО

1. Клуб оставляет за собой право резервировать дорожки для проведения персональных и групповых занятий или соревнований.
2. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.
3. Клуб оставляет за собой право замены заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗОНЫ УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ФИТНЕС-КЛУБА ОЛИМП

БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Зона ударных единоборств не предназначена для самостоятельных тренировок. Чтобы узнать расписание групповых занятий или договориться о персональных тренировках обратитесь на ресепшн.
2. Начинайте спарринг или отработку комбинаций в паре только в присутствии тренера. Перед проведением спарринга тренер проверяет всю экипировку на соответствие требованиям безопасности.
3. Не забудьте снять на время тренировки аксессуары и украшения: часы, цепочки, кольца.
4. Выключите звук на смартфоне и не используйте его во время занятий. Внезапный звонок нарушает концентрацию и может привести к негативным последствиям.
5. Перед началом занятия не забудьте выбросить жевательную резинку в мусорное ведро.
6. На ринг выходим босиком или специальной обуви – борцовках или боксерках. Обычные кроссовки не подходят в связи с высоким риском травмы.
7. Надевайте специальную обувь только в зоне ударных единоборств. Для перемещения за пределами тренировочной зоны используйте сланцы.
8. Обратитесь к тренеру при первых признаках травм или недомоганий.
9. Следите за состоянием своей спортивной одежды. Загрязнения и повреждения на ткани могут привести к дискомфорту и травмам.

ЭТИКЕТ

1. Задавайте вопрос только после того, как тренер завершит объяснение.
2. Позаботьтесь о приобретении собственной экипировки к третьему занятию. Для тренировок понадобятся шлем, перчатки, защитные щитки для ног.
3. После занятия вы можете самостоятельно отрабатывать упражнения в тренировочной зоне, не более 45 мин. Следите за тем, чтобы при этом не мешать работе следующей группы.
4. Приоритет на ринге имеет тренер, проводящий персональное занятие.
5. Во время детских тренировок рекомендуем родителям и сопровождающим лицам не вмешиваться в тренировочный процесс. Свои комментарии и вопросы можно озвучить после занятия тренеру.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ РАЗДЕВАЛОК И ДУШЕВЫХ ФИТНЕС-КЛУБА ОЛИМП

БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Перемещайтесь по территории раздевалки и душевых только в сменной обуви.
2. Не используйте дверцы шкафчиков, раковин и перегородок душевых в качестве опоры или для физических упражнений.
3. Тщательно вытирайтесь после использования душа.

ЭТИКЕТ

1. Для мусора используйте мусорное ведро. Не оставляйте отходы в шкафчиках, на раковине или на скамье.
2. Старайтесь принимать душ быстро, чтобы не создавать очередь.
3. Не используйте в душе отшелушивающие косметические средства, мочалки, пемзы.
4. Воздержитесь от маникюра, педикюра, стрижки или удалению волос.
5. Не бросайте полотенца на пол и не вытирайте об него ноги и обувь.
6. Перед уходом из клуба убедитесь, что оставляете шкафчик открытым для других посетителей.
7. Вставайте на весы только босиком или в носках.
8. Не забудьте вернуть полотенце и весь арендованный инвентарь, когда покидаете клуб.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ ФИТНЕС-КЛУБА ОЛИМП

1. Детскую игровую комнату посещают только дети, родители (сопровождающие лица) которых пришли на занятия в Фитнес-клуб Олимп, находящегося по адресу: Челябинск, улица Братьев Кашириных, дом 65Б.
2. Детскую игровую комнату могут посещать дети в возрасте от 3 до 14 лет.
3. Дети могут находиться в детской игровой комнате только в присутствии сотрудника детской игровой комнаты. Часы работы сотрудника детской игровой комнаты необходимо предварительно уточнить на рецепции фитнес-клуба.
4. Дети в возрасте до 3 лет могут находиться в детской игровой комнате только в присутствии родителя (законного представителя).
5. Максимальное время нахождения ребёнка в детской комнате ограничено 3 часами в день.
6. Для безопасности вашего ребёнка в детской игровой комнате установлена системы видео и контроля.
7. Перед посещением детской игровой комнаты родителям (сопровождающим) необходимо сводить ребенка в туалет, снять с ребёнка верхнюю одежду, украшения, обувь. Ребенок может находиться в комнате либо в сменной обуви, либо в носках.
8. **Перед посещением детской игровой комнаты родитель (законный представитель) обязан:**
 - оставить свои контактные данные (ФИО, телефон) и также имя и фамилию ребёнка на рецепции клуба
 - расписаться в ознакомлении с данными правилами
 - сообщить о времени, в течение которого ребёнок будет находиться в детской игровой комнате
 - отвечать на телефонные звонки на оставленный номер мобильного телефона в течение всего времени пребывания ребёнка в детской игровой комнате.

9. До помещения в детскую игровую комнату необходимо в доступной форме объяснить ребенку правила поведения в детской комнате и необходимость выполнять требования сотрудников фитнес-клуба.
10. Чтобы ребенок не потерял и не забыл ценные вещи, до помещения ребенка в комнату сопровождающее лицо должно забрать их с собой. За утерянные или оставленные у ребенка вещи администрация фитнес-клуба ответственности не несет.
11. Дети, которые не просятся в туалет, могут находиться в детской игровой комнате только в памперсах.
12. По окончании времени нахождения в комнате забрать ребенка вправе только то лицо, которое его привело.
13. Если ребенок имеет заболевания, которые могут ухудшить его самочувствие во время нахождения в комнате в связи с присутствием других детей либо подвижными играми (в том числе при взаимодействии с другими детьми), не рекомендуется нахождение его в детской игровой комнате. Представитель детской игровой комнаты не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья ребенка, если вред наступил в связи с его острым заболеванием, обострением травмы или хронического заболевания, внезапно наступившей острой аллергической реакцией.

14. Категорически запрещается в детской комнате:

- нахождение детей с видимыми признаками заболевания;
- приносить (иметь с собой) еду, напитки, лекарственные препараты, пиротехнические изделия;
- приходить с животными;
- выносить из комнаты игрушки и/или предметы.
- сопровождающим лицам покидать территорию фитнес-клуба во время нахождения ребёнка в детской игровой комнате

15. Администрация оставляет за собой право:

- не допустить ребенка в комнату, если не выполнены вышеперечисленные правила;
 - прекратить пребывание ребенка в комнате, возвратив его сопровождающему лицу, если ребенок ведет себя агрессивно по отношению к другим детям.
 - Если ребенок намеренно нарушает правила поведения в детской комнате, это будет служить поводом для сокращения времени его пребывания в детской игровой комнате.
16. За вред, причиненный имуществу детской игровой комнаты ребенком, ответственность несут родители (сопровождающие лица) в порядке, предусмотренном действующим законодательством России.
 17. Администрация фитнес-клуба обязана оказать ребёнку в случае необходимости экстренную медицинскую помощь или вызвать скорую медицинскую помощь, предварительно связавшись с родителями (законными представителями) по мобильному телефону.
 18. Администрация не несёт ответственности за несчастные случаи, возникшие в результате нарушения посетителями настоящих Правил.
 19. Администрация оставляет за собой право отказать в доступе в детскую комнату лицам, не соответствующим указанным выше требованиям, либо иным лицам по усмотрению Администрации в целях обеспечения безопасности в детской комнате.

20. Лицо, передающее ребенка в детскую комнату, обязано ознакомиться с настоящими Правилами до передачи ребенка воспитателю. Нахождение ребенка в детской игровой комнате означает согласие родителей (сопровождающих лиц) с данными правилами.

Администрация фитнес-клуба понимает, что требования, изложенные в данных Правилах могут показаться излишне строгими, однако они выработаны в результате практики работы игровой комнаты и направлены на то, чтобы дети, посещающие её, оставались здоровыми и чувствовали себя комфортно.

НАДЕЕМСЯ НА ВАШЕ ПОНИМАНИЕ!