

## **ДОГОВОР ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЫ НА ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ФИТНЕС-КЛУБА «LEVEL UP»**

г. Красноярск

5 августа 2018г.

Данный документ является официальным предложением (публичной офертой) фитнес-клуба «Level Up» (индивидуальный предприниматель Требушевская Татьяна Владимировна ИНН 246313929201 – Исполнитель) и содержит все существенные условия предоставления услуг Исполнителем.

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации (ГК РФ) в случае принятия изложенных ниже условий и оплаты услуг юридическое или физическое лицо, производящее акцепт этой оферты становится Заказчиком (в соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в оферте).

Исполнитель заключает Договор на оказание услуг с фитнес-клубом «Level Up» на нижеследующих условиях с любым дееспособным физическим лицом, именуемым для целей Договора на оказание услуг «Заказчиком» (Клиентом), и принявшим условия настоящей оферты путем совершения действий, указанных в разделе 8 настоящего Договора.

### **1. Предмет договора – оферты**

1.1 Предметом настоящего договора-оферты (далее Договор) является предоставление Заказчику (Клиенту) физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-клубе «Level Up» (далее по тексту – Клуб, Исполнитель).

1.2 Договор и Приложения к нему являются официальными документами и публикуются на сайте Исполнителя (<https://level-up.fit>) а также в общедоступном месте на территории клуба.

1.3 Исполнитель имеет право изменять и дополнять данный Договор и Приложения к нему без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечивая при этом публикацию изменений и дополнений на сайте Исполнителя, а также в общедоступном месте на территории клуба, не менее чем за один день до вступления их в силу.

1.4 Клуб обязуется на условиях, предусмотренных настоящим Договором предоставить Клиенту фитнес услуги (далее – Услуги), а Клиент обязуется оплатить Услуги Клуба. Услуги Клуба заключаются в организации проведения спортивных занятий и обеспечении условий для отдыха, и предоставлении Клиенту возможности посещения Клуба в течение установленного срока, в порядке и на условиях, определенных настоящим Договором.

1.5 Предоставление Услуг осуществляется на территории фитнес клуба, расположенного по адресу: 660017, г. Красноярск, ул. Республики, 47.

1.6 Условием предоставления Услуг Клубом, является Клубная карта. Клубная карта подтверждает оплату Услуг Клуба и удостоверяет право Клиента на получение Услуг Клуба, в пределах стоимости, оплаченной Клиентом.

1.7 Услуги, подлежащие предоставлению Клиенту, оказываются непосредственно Клубом или силами привлеченных им третьих лиц.

### **2. Обязанности сторон**

2.1 Клуб обязуется:

2.1.1 Обеспечить надлежащее функционирование оборудования и инвентаря, вспомогательных бытовых помещений, предназначенных для проведения спортивных занятий и организации отдыха, а также надлежащее качество Услуг.

2.1.2 Предоставить Клиенту Клубную карту, являющуюся основанием для получения оплаченных услуг, после оплаты стоимости Услуг Клиентом, если иное не согласовано Сторонами.

2.1.3 Обеспечить Клиенту возможность получения им Услуг в порядке и сроки, установленные настоящим Договором.

2.1.4 Предоставить Клиенту информацию об услугах, предоставляемых Клубом, а также о Правилах предоставления услуг (далее – Правила Клуба).

2.2 Клиент обязуется:

2.2.1 Своевременно оплачивать стоимость Услуг Клуба в порядке и на условиях, предусмотренных настоящим Договором.

2.2.2 Соблюдать Правила, в том числе, общепринятые нормы этики и морали, не находиться на территории Клуба в состоянии алкогольного или иного токсического опьянения, не курить, не употреблять спиртные напитки, не употреблять и не приносить на территорию Клуба вещества, а также медицинские препараты, запрещенные к употреблению законодательством Российской Федерации.

2.2.3 Обеспечить сохранность оборудования и инвентаря Клуба, используемого Клиентом.

2.2.4 Использовать Клубную карту лично и не передавать ее третьим лицам, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Договором.

2.2.5 После заключения Договора и до начала спортивных занятий, а также в течение срока действия Договора, обратиться к специалисту Клуба для получения рекомендаций, связанных с посещением спортивных занятий.

2.2.6 До начала посещения спортивных занятий, а также в течение срока действия Договора, уведомлять Клуб об ограничениях медицинского характера для занятия физическими упражнениями. Риск наступления неблагоприятных последствий, возникших вследствие не уведомления об указанных обстоятельствах, несет Клиент.

2.2.7 Выполнять рекомендации инструкторов (тренеров, консультантов, медицинских работников), относящиеся к посещению Клуба Клиентом. В случае неисполнения Клиентом обязанностей, предусмотренных положениями настоящего Договора, Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Клиента, возникший вследствие физических нагрузок, при посещении занятий в Клубе.

### **3. Стоимость услуг и порядок расчетов**

3.1 Если иное не согласовано Сторонами, оплата Услуг осуществляется Клиентом на условиях 100% предоплаты, до начала предоставления Клубом Услуг.

3.2 Расчеты по настоящему Договору, могут осуществляться путем внесения денежных средств в кассу Клуба; с использованием платежных банковских карт; в безналичном порядке, путем перечисления денежных средств на расчетный счет Клуба. Оплата производится в рублях.

3.3 Стоимость Услуг определяется настоящим Договором и включает в себя суммы налогов и сборов, установленные законодательством.

3.4 Клуб вправе в одностороннем порядке изменять стоимость Услуг. Стоимость Услуг, оплаченных Клиентом на условиях предварительной оплаты, изменению не подлежит.

3.5 В случаях, предусмотренных Договором для возврата денежных средств Клиенту, возврат денежных средств производится Клубом, в течение 20 рабочих дней с даты возникновения обстоятельств, являющихся основанием для возврата денежных средств.

3.6 Депозит 30000 (Тридцать тысяч) рублей, вносимый при оформлении карты «Ультраккомфорт» является членским взносом. Возврату или обмену не подлежит.

### **4. Дополнительные услуги**

4.1 В течение срока действия Договора, Клиент вправе пользоваться Дополнительными услугами. Стоимость отдельных видов Дополнительных услуг, определяется Прейскурантом Клуба.

Прейскурант доводится до сведения Клиента путем размещения утвержденного экземпляра Прейскуранта на территории Клуба, в местах, предназначенных для свободного доступа.

4.2 Перечень, стоимость и условия оплаты, а также порядок предоставления Дополнительных услуг, предназначенных для предоставления Клиенту, устанавливаются Соглашением на соответствующий вид услуг, заключаемом Сторонами.

4.3 Оплата стоимости Дополнительных услуг производится Клиентом отдельно от стоимости Услуг, предоставляемых по Клубной карте, в порядке, установленном в Соглашении на соответствующий вид Дополнительных услуг.

## **5. Срок действия Договора**

5.1 Настоящий Договор вступает в силу с момента подписания его Сторонами. Договор действует в течение срока действия Клубной карты.

5.2 Срок предоставления услуг определяется сроком действия Клубной карты.

5.3 Клуб предоставляет Клиенту Клубную карту в течение 10 дней с даты осуществления Клиентом платежа в счет стоимости Услуг, установленной Договором, в полном размере.

Передача Клубной карты производится в месте нахождения Клуба.

5.4 Срок действия Клубной карты начинает исчисляться с даты, установленной Договором, если иное не указано в п. 5.4.1. Договора. Срок действия Клубной карты начинает исчисляться, вне зависимости от фактической даты предоставления Клубной карты Клиенту, а также вне зависимости от фактического начала посещения Клуба Клиентом.

5.4.1 Если иное не предусмотрено договором, отложенная активация (дата начала срока действия клубной карты) происходит согласно общим правилам активации: для всех базовых клубных карт, согласно прейскуранту, составляет 60 дней; для карты "Дуэт" - 60 дней, для акционных карт «Лето», «Тест-Драйв», «Хеллоуин» - 7 дней; для других акционных карт - 14 дней. Дополнительное условие для карт "Дуэт" - оба связанных контракта активируются строго одной датой - датой регистрации первого посещения Клуба по любому контракту, но не позднее 60 дней. В случае, если на момент приобретения новой клубной карты у клиента есть действующая карта, отсчет отложенного срока активации начинается после окончания действующей карты.

5.5 Клуб осуществляет предоставление Услуг с даты начала срока действия Клубной карты.

5.5.1 Возможность приостановки срока действия Клубной карты»). Срок действия Клубной карты может быть приостановлен на срок, не превышающий 6 месяцев, в пределах оставшегося срока действия Клубной карты, на основании заявления Клиента. Для приостановления срока действия Клубной карты, Клиент, в срок, не позднее 3 дней, предшествующих дате начала приостановки, предоставляет Клубу письменное заявление, с указанием периода, в течение которого действие Клубной карты подлежит приостановлению. В этом случае срок действия Клубной карты продлевается на период, в течение которого действие Клубной карты было приостановлено.

5.5.2 Приостановление срока действия Клубной карты производится на платной основе, по ценам, установленным Прейскурантом, на дату получения заявления Клиента. Вне зависимости от предоставления Клиентом заявления, приостановление срока действия Клубной карты производится при условии внесения Клиентом платы.

5.5.3 Приостановка срока действия (заморозка) клубной карты "Дуэт" возможна только при условии совпадения дат пропусков в обоих контрактах. При оформлении заявления по факту пропуска, заморозка контрактов "Дуэт" производится только параллельно (в одни даты), и возможна только при условии отсутствия пропусков в обоих контрактах.

5.6 В случае несоблюдения Клиентом предварительного порядка приостановления действия Клубной карты, Услуги, стоимость которых оплачена Клиентом, считаются оказанными надлежащим образом, и возврату Клиенту не подлежат, вне зависимости от посещения Клиентом Клуба, и фактического пользования Клиентом Услугами.

## **6. Ответственность Сторон**

6.1 Клуб несет ответственность за качество предоставляемых Услуг.

6.2 В случае причинения вреда и/или утраты имущества Клуба, Клиент обязан в полном объеме возместить убытки, причиненные Клубу, в размере стоимости поврежденного и/или утраченного имущества, в течение 5 дней с даты возникновения соответствующих обстоятельств.

В отношении стоимости Услуг, оплачиваемых на условиях аванса, или путем частичной оплаты, изменение стоимости Услуг осуществляется в части, не оплаченной Клиентом на дату изменения стоимости Услуг.

По истечении указанного срока, при неисполнении Клиентом указанной обязанности, Клуб вправе в одностороннем порядке зачесть сумму, уплаченную Клиентом в качестве стоимости Услуг в счет суммы убытков, подлежащих возмещению Клиентом. При этом, размер суммы, уплаченной Клиентом в качестве стоимости Услуг, подлежит уменьшению в соответствующей части.

6.3 Клиент подтверждает отсутствие ограничений медицинского характера, препятствующих занятию физическими упражнениями, на момент подписания настоящего Договора,

6.4 Клуб не несет ответственности за убытки, а также вред, причиненный имуществу и/или здоровью Клиента третьими лицами.

6.5 Клуб не несет ответственности за вынужденное неоказание услуг Клиенту, отсутствие возможности их предоставления по причинам отключения водо-, тепло- и электросетей соответствующими муниципальными/государственными предприятиями на любые ремонтные/профилактические работы данного оборудования, которые Стороны не могли предвидеть или предотвратить при заключении договора и которые повлекли приостановку работы Клуба или отдельных его зон.

6.6 Стороны освобождаются от ответственности, за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, возникшее вследствие наступления обстоятельств непреодолимой силы.

## **7. Общие положения**

7.1 Доступ в клуб предоставляется согласно графе «График посещения Клуба» в Приложении к Договору.

7.1.1 Для клубных карт "Дуэт" введено дополнительное ограничение доступа в Клуб: если в Клубе в данный момент находится один из клиентов с парным контрактом, второму клиенту доступ автоматически закрывается. Доступ в Клуб будет автоматически открыт сразу после выхода из Клуба первого клиента.

7.2 При нарушении п. 7.1. клиенту необходимо оплатить пребывание в клубе сверх установленного срока. Стоимость составляет 300 руб. за каждый час после 17:00.

7.3 Порядок посещения Клиентом Клуба и предоставления Клубом Услуг, в части, не урегулированной Договором, определяются Правилами Клуба, которые являются неотъемлемой частью настоящего Договора.

При этом, в случае возникновения противоречия между Правилами Клуба и Договором, применяются условия Договора.

7.4 При подписании Приложения к Договору, Клиент подтверждает ознакомление и согласие с Правилами Клуба и принимает обязанность соблюдать указанные Правила.

7.5 Правила Клуба доводятся до сведения Клиента путем их размещения их текстового экземпляра на территории Клуба, в местах, предназначенных для свободного доступа.

7.6 Клуб вправе в одностороннем порядке изменять Правила, а также режим работы Клуба. Изменения доводятся до сведения Клиента до даты начала действия изменений, в порядке, установленном настоящим Договором, для сообщения Правил.

7.7 Клуб вправе, уведомив об этом Клиента, в одностороннем порядке изменять порядок оказания Услуг, а также приостанавливать работу Клуба и его посещение Клиентами на период проведения профилактических работ, на срок, не превышающий 45 дней.

В случае приостановления оказания Услуг, срок оказания Услуг подлежит соразмерному продлению.

7.8 Клубная карта является персональной и не может быть передана или использована третьими лицами. Клиент вправе, с согласия Клуба, в течение срока действия Клубной карты, уступить права по настоящему Договору третьему лицу, в связи с чем, Клубная карта подлежит возврату Клубу для ее переоформления на указанное лицо. Переоформление производится на платной основе и составляет 1500 рублей.

Переоформление Клубной карты производится при условии оплаты стоимости за переоформление.

После переоформления Клубной карты, предоставление Услуг в отношении Клиента прекращается.

7.9 Допуск на территорию Клуба осуществляется при предъявлении Клубной карты, До даты предоставления Клубной карты Клубом, допуск может осуществляться на основании документа, удостоверяющего личность Клиента.

7.10 В случае утраты Клубной карты, Клиент обязан сообщить об этом Клубу, в срок, не позднее следующего дня. Риск наступления последствий, связанных с неисполнением указанной обязанности, несет Клиент.

7.11 Допуск к занятиям производится после посещения Клиентом специалиста для получения рекомендаций, связанных с посещением спортивных занятий, инструктажа в тренировочном зале.

7.12 Посещение Клуба в целях получения Услуг, осуществляется Клиентом в пределах периода действия Клубной карты самостоятельно. Неиспользование Клиентом полностью или частично Услуг, стоимость которых включена в стоимость Клубной карты, по обстоятельствам, не зависящим от Клуба, не является основанием для изменения стоимости Услуг или возврата полностью, или частично стоимости Услуг.

7.13 Активировать клубную карту и приступить к занятиям возможно только после прохождения осмотра в кабинете функциональной диагностики, ознакомления с техникой безопасности и правилами клуба.

## **8. Состояние здоровья и травматизм**

8.1 Подписывая настоящий Договор, Член Клуба утверждает, что не имеет медицинских противопоказаний, делающих невозможным посещение Клуба и получение Услуг, а также подтверждает то, что ознакомлен с Техникой безопасности (см. Приложение №2). С Техникой безопасности в отделе продаж, на рецепции, кабинете функциональной диагностики, а также на сайте <https://level-up.fit>

8.2 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.

8.3 Во избежание получения физической травмы Член Клуба обязан соблюдать правила посещения всех зон Клуба, отраженных в Правила Внутреннего распорядка Клуба и выполнять рекомендации инструкторов, тренеров (сотрудников) Клуба. С данными правилами посещения зон Клуба можно ознакомиться в отделе продаж, на рецепции, в кабинете функциональной диагностики, а также на сайте <https://level-up.fit> и подписывая настоящий Договор-оферты, Член Клуба подтверждает, что ознакомлен и согласен с ними.

8.4 Стороны договорились, что в случае несоблюдения Членом Клуба пп.8.1, 8.2, 8.3 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.

8.5 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.

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

8.7 В случае, если состояние здоровья клиента изменилось, появились противопоказания для занятий физической культурой в целом или части отдельных упражнений, он обязан уведомить Клуб об этом путем отправки уведомления на электронную почту: [sale@level-up.fit](mailto:sale@level-up.fit).

8.8 В случае возникновения у ребенка противопоказания для занятий физической культурой в целом или части отдельных упражнений, законный представитель ребенка или иной взрослый, который приобрел детскую карту ребенку, обязан уведомить Клуб об этом путем отправки уведомления на электронную почту: [sale@level-up.fit](mailto:sale@level-up.fit).

## **9. Акцепт оферты**

9.1 Член Клуба совершает акцепт Оферты действуя добровольно и без какого-либо принуждения. Настоящий Договор считается заключенным с даты Акцепта Оферты Клиентом.

9.2 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). Член клуба вправе однократно получить экземпляр настоящей Оферты на бумажном носителе, обратившись с письменным заявлением в Клуб.

9.3 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 внесению денежных средств в кассу Клуба или безналичном порядке.

9.4 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.

## 10. Заключительные положения

10.1 Клиент вправе расторгнуть Договор в одностороннем порядке, при условии оплаты Клубу фактически понесенных им расходов, с учетом процедуры списания денежных средств с лицевого счета Клиента клуба. Уплаченные за клубную карту денежные средства возвращаются за вычетом стоимости уже оказанных услуг, исходя их фактической средневзвешенной стоимости услуг, умноженной на количество дней, прошедших со дня начала срока действия клубной карты до дня (включительно) получения Клубом письменного заявления Члена клуба о расторжении настоящего договора. При возврате несписанных денежных средств, Клубом удерживается сумма, рассчитанная исходя из формата приобретенной клубной карты без учета скидок и являющаяся частью действительных (фактических) затрат Клуба на оказание услуг Члену клуба (согласно нижеприведенной таблице). Дополнительное условие для карт "Дуэт" - расторжение договора производится строго по двум связанным контрактам, при наличии двух собственноручно написанных каждым из клиентов заявлений, одной датой. Возврат денежных средств производится в течении 10 дней.

Вид клубной карты	Количество дней с момента начала срока действия клубной карты		
	До 90 дней	От 91 до 180 дня	От 181 дня
Годовая карта	10% от стоимости услуг (клубной карты)	5% от стоимости услуг (клубной карты)	2% от стоимости услуг (клубной карты)

10.2 Вне зависимости от иных положений настоящего Договора, Клуб вправе в одностороннем порядке отказаться от исполнения настоящего договора, в следующих случаях:  
нарушения Правил Клуба, допущенного Клиентом;  
неисполнения или ненадлежащего исполнения Клиентом обязательства по оплате стоимости Услуг, в течение 30 дней с установленной даты.

В случае расторжения настоящего Договора по указанным обстоятельствам, денежные средства, уплаченные Клиентом в счет стоимости Услуг, возврату не подлежат.

10.3 Договор может быть расторгнут по Соглашению Сторон.

10.4 В случае расхождения содержания экземпляра Договора Клиента с содержанием экземпляра Договора Клуба (наличие дополнительных отметок, не оговоренных исправлений), Договор подлежит толкованию в редакции экземпляра Договора Клуба.

10.5 Все споры, вытекающие из настоящего Договора, Стороны будут стремиться разрешать путем переговоров. В случае невозможности урегулирования разногласий, спор подлежит разрешению Судом, в соответствии с действующим законодательством.

10.6 Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим Договором и Правилами Клуба, Стороны руководствуются действующим законодательством РФ.

## Приложение № 1 к договору публичной оферты на оказание услуг фитнес-клуба «Level Up»

### Перечень видов услуг, предоставляемых по Клубной карте (в зависимости от вида Клубной карты)

Перечень услуг, предоставляемых по стандартной карте:

1. Персональная тренировка в тренажерном зале;
2. Персональная тренировка в зале групповых занятий;
3. Персональная тренировка в зоне бассейна;
4. Посещение бассейна;
5. Посещение занятий по действующему расписанию в залах групповых программ и зале единоборств;
6. Посещение тренажерного зала, кардио зала;
7. Посещение программы сайкл (спининг) согласно действующему расписанию (при наличии);
8. Первичный осмотр для допуска к посещению фитнес-клуба;
9. Посещение турецкой парной, финской сауны, соленой градирни;
10. Пользование зонами отдыха Клуба;
11. Предоставление Сейфов для хранения вещей на рецепции;
12. 1 гостевой визит.

Перечень услуг, предоставляемых по стандартной карте по продлению:

1. 1 персональная тренировка;
2. Посещение бассейна;
3. Посещение занятий по действующему расписанию в залах групповых программ и зале единоборств;
4. Посещение тренажерного зала, кардио зала;
5. Посещение программы сайкл (спининг) согласно действующему расписанию (при наличии);
6. Первичный осмотр для допуска к посещению фитнес-клуба;
7. Посещение турецкой парной, финской сауны и соленой градирни;
8. Пользование зонами отдыха Клуба;
9. Предоставление Сейфов для хранения вещей на рецепции.

Подписи Сторон

**Клуб:**

**Клиент:**

\_\_\_\_\_/ ИП Требушевская Т.В./  
(подпись) (расшифровка)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка)

## Приложение № 2 к договору публичной оферты на оказание услуг фитнес-клуба «Level Up»

### Правила Клуба

Поздравляем! Вы стали Членом нашего Фитнес-Клуба - Вы сделали новый шаг к здоровому образу жизни!

Быть Членом нашего Клуба — значит добиваться своих целей, становиться более красивым и здоровым, делая свою жизнь ярче и интереснее в кругу единомышленников.

Правила посещения «Клуба» разработаны в соответствии с действующим законодательством и регулируют отношения между Членом Клуба и Клубом.

Правила посещения Клуба – документ, определяющей основы и порядок отношений между Клубом, Членами и Гостями Клуба. Цель правил – установить четкие и заслуживающие доверия отношения между Клубом и Членами Клубами.

Правила являются неотъемлемым приложением к членским договорам Клуба, заключаемым с физическими и юридическими лицами, а также группами лиц (далее – Члены Клуба). Посещающие Клуб в качестве гостей Членов Клуба обязаны соблюдать настоящие Правила в период пребывания в Клубе. Ответственность за соблюдение правил Гостями несет Член Клуба, пригласивший Гостя.

Правила Клуба являются едиными для всех его Членов.

#### Общие правила

1. Правила действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между Клубом и Членами Клуба.
2. Двери клуба открыты к посещению ежедневно в течении всего года, кроме 1 января.
3. Режим работы Клуба: Будние дни (Понедельник, Вторник, Среда, Четверг, Пятница) – с 06:00 до 24:00. Выходные и праздничные дни – с 06:00 до 24:00.
4. В соответствии с пунктами настоящих Правил действуют ограничение времени работы некоторых подразделений Клуба и оборудования.
5. После заключения договора Члены Клуба обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе: заполнение данных клиента, фотографирование, оформление клубного браслета в отделе продаж, первичный осмотр. При посещении Клуба по подарочному сертификату (гостевой визит), необходимо предоставить документы, удостоверяющие личность (паспорт, военный билет или водительское удостоверение).
6. Клубный браслет (браслет) является пропуском в Клуб и содержит персональные и биометрические данные о Члене Клуба и прочую информацию, относящуюся к Клубу. В случае утраты браслета член Клуба обязан в течении 3-х (трех) дней написать заявление на восстановление браслета и предъявить его на главную рецепцию, при этом он выплачивает стоимость услуг по ее изготовлению согласно прейскуранту Клуба.
7. Вход в Клуб осуществляется только при наличии сменной обуви или многоразовых тряпичных бахил.
8. При проведении Клубных мероприятий Клуб вправе ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Члены Клуба извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции Клуба.
9. Для проведения ремонтных и профилактических работ и по другим объективным причинам, Клуб вправе приостановить/ограничить предоставление основных услуг и/или дополнительных услуг, путем закрытия отдельных тренировочных и прочих зон клуба на срок не более 14 (четырнадцати) календарных дней без предоставления какой-либо компенсации, предварительно уведомив Членов Клуба за 10 (десять) календарных дней до даты приостановления предоставления основных услуг и/или дополнительных услуг.
10. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Красноярска, Клуб ответственности не несет.
11. Члены Клуба обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.



12. Если вольные или невольные действия (поведение) Клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

13. Употребление и распространение в Клубе алкогольных напитков, наркотических средств, курение табака ЗАПРЕЩЕНО.

14. Посещение Клуба при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельного синдрома) ЗАПРЕЩЕНО.

15. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники отдела внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

16. При заключении Договора о предоставлении услуг фитнеса Член Клуба подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ними.

17. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержаться от посещения Клуба).

18. При подозрении на наличие острого и/или кожного заболевания у Членов Клуба, посещение клуба не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб оставляет за собой право временно отстранить Члена Клуба от посещения Клуба до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист).

19. При посещении Клуба Члены Клуба должны внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять другим лицам.

20. Для хранения личных вещей Члены Клуба должны использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей – специально оборудованные индивидуальные сейфы, расположенные на территории рецепции.

21. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, в том числе после ухода Члена Клуба из Клуба, Клуб ответственности не несет. За оставленные ценные вещи вне индивидуального сейфа Клуб ответственности не несет.

22. Все найденные на территории Клуба вещи регистрируются сотрудниками рецепции в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течении одного месяца.

23. Для переодевания Клуб предоставляет Членам Клуба одно отделение в специальных кабинках для переодевания, которыми оборудованы раздевалки Клуба. Кабинки оборудованы электронным замком, который открывается/закрывается при помощи клубного браслета.

24. Члены Клуба должны пользоваться услугами гардероба для сдачи верхней одежды.

25. Переодеваться можно только в помещениях раздевалок.

26. Члены Клуба должны быть вежливы по отношению к персоналу Клуба и другим Членам Клуба. Должны бережно относиться к имуществу Клуба, сохранять имущество Клуба.

27. ЗАПРЕЩЕНО посещать занятия голодными.

28. Клуб обеспечивает рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, которое подвергается ежедневной дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, в туалетных комнатах предоставляются пакеты для гигиенических предметов. Обработка воды в бассейне осуществляется в соответствии с санитарными правилами и нормами плавательных бассейнов. Клуб не несет ответственности, если состояние воды кратковременно нарушено в результате произвольных действий детей или несоблюдения взрослыми правил личной гигиены.

29. Членам Клуба запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

30. Членам Клуба запрещено беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные или ненормативные выражения.

31. Действия интимного характера на территории Клуба СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
32. Прием пищи на территории Клуба осуществляется в специально предназначенных для этого местах (спорт-кафе на 1 этаже).
33. Членам Клуба в период пребывания на территории Клуба ЗАПРЕЩЕНО сидеть на подоконниках, ставить ноги на мебель, батареи, тренажеры и ограничители.
34. Членам Клуба разрешена парковка автотранспорта на территории подземного автопаркинга, на основании оплаты услуг автопаркинга.
35. Парковка на территории подземного автопаркинга разрешена только во время пребывания в клубе и не должна превышать более 4-х часов.
36. Режим работы подземного автопаркинга для Членов Клуба ежедневно с 6-00 до 24-00.
37. Член Клуба обязан заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупредить своего персонального тренера об отмене занятия. В случае отсутствия своевременного предупреждения об отмене занятия, тренер вправе засчитать занятие как проведенное, при этом оплата за данное занятие не возвращается.
38. Жевать жевательную резинку на фитнес площадках на территории фитнес клуба ЗАПРЕЩЕНО, это опасно для вашего здоровья.
39. На территории, прилегающей к фитнес-клубу, курение запрещено.
40. Не разрешается размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории клуба без письменного разрешения Клуба.
41. Фото и видеосъемка интерьеров клуба возможна только при согласовании с администрацией Клуба.
42. Член клуба не возражает против осуществления в здании Фитнес клуба и на прилегающей к зданию территории видеосъемки и видеонаблюдения.

#### **Членские договоры и идентификация членов Клуба**

1. Виды договоров (контрактов):
  - корпоративный (заключается Клубом с юридическими лицами в пользу физических лиц);
  - индивидуальный (заключается Клубом с физическим лицом).
2. Клуб идентифицирует Членов Клуба на основании Клубного браслета содержащей биометрическую информацию Члена Клуба и фотографии, выполненной цифровой веб-камерой.
3. Для заключения договора с физическим лицом и оформления Клубного браслета необходимо предоставить паспорт, с которого Клуб снимет ксерокопию для дальнейшего хранения в личном деле Члена Клуба.
4. Для заключения договора с физическим лицом, где Членом Клуба будет несовершеннолетнее лицо, законному представителю такого лица необходимо предоставить копию свидетельства о рождении.
5. Время посещения Клуба зависит от формата Клубного браслета и прописаны в членском договоре (контракте). За несоблюдение режима, предусмотренного форматом Клубного браслета установлен штраф в соответствии с прейскурантом Клуба.

#### **Ответственность сторон**

1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств, установленных Членским договором и настоящими Правилами, Клуб и Члены Клуба несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
2. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Членам Клуба в результате противоправных действий третьих лиц и/или если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования оборудованием, в т.ч. спортивным и/или правил техники безопасности. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имеющегося у Членов Клуба до момента начала посещения Клуба.
3. При нарушении Членами Клуба условий настоящих Правил Клуб вправе пересмотреть условия договора, в случае систематических нарушений (3 раза) со стороны Членов Клуба – прекратить действие договора в одностороннем порядке.

4. В исключительных случаях Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Утвержденные изменения и дополнения в настоящие Правила доводятся до Членов клуба путем размещения для всеобщего ознакомления на рецепции Клуба.

5. Во всем, что не урегулировано договором и настоящими Правилами, Клуб и Члены Клуба должны руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

### **Коммуникации клиентов и администрации клуба. Контакты для коммуникации**

1. Предупреждение письмом. Члены клуба вправе обратиться к Клубу на основании заявления. Заявление должно содержать Ф.И.О. Члена Клуба, номер Клубного браслета, дату заполнения, номер контактного телефона, заявление должно быть написано разборчивым почерком. Форма заявления находится на рецепции. Срок рассмотрения заявлений – 10 дней.

### **Правила посещения кабинета функциональной диагностики**

1. С целью обеспечения Вашего комфортного и безопасного посещения занятий, после приобретения Клубного браслета Члены Клуба обязаны пройти первичный прием в кабинете функциональной диагностики, так как все Члены Клуба несут персональную ответственность за свое здоровье.

2. Активация карты проводится только после прохождения первичного приема в кабинете функциональной диагностики, или при предоставлении справки от дерматолога и терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий в фитнес-клубе и посещения бассейна.

3. В случае отказа прохождения первичного осмотра, член клуба обязан предоставить в кабинет функциональной диагностики справку от врача дерматолога и терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий в фитнес клубе и посещения бассейна.

4. Архив с результатами приемов всех Членов Клуба находится в кабинете функциональной диагностики.

5. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье (при наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержаться от посещения Клуба).

6. При наличии заболеваний, требующих регулярного приема лекарственных препаратов, члены Клуба должны четко выполнять рекомендации лечащего врача и иметь в наличии данные препараты.

7. Сотрудники кабинета функциональной диагностики Клуба и другие его сотрудники не несут ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, за состояние здоровья Члена Клуба, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у Членов Клуба до момента начала посещения Клуба.

8. При несоблюдении данных рекомендаций Членом Клуба (что создает угрозу здоровью и/или жизни окружающих людей) сотрудник кабинета функциональной диагностики Клуба имеет право вынести предупреждение с занесением в личную карту клиента. При систематическом невыполнении вышеперечисленных требований, Клуб имеет право расторгнуть договор в одностороннем порядке.

9. Осмотр проводится в спортивной одежде. Не рекомендуется перед прохождением осмотра употреблять алкогольные напитки, крепкий чай или кофе, посещать сауну, бассейн, любые другие фитнес-программы, тренажерный зал.

10. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, при посещении Членами Клуба зоны турецкой бани и сауны, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имеющегося у Членов Клуба до момента начала посещения Клуба, а также в случае несоблюдения рекомендаций сотрудников Клуба или сотрудников кабинета функциональной диагностики Клуба.

11. Члены Клуба, продлевающие договор, обязаны не реже одного раза в год посещать сотрудника кабинета функциональной диагностики для текущего осмотра с обязательной записью в личной карте клиента.

## **Правила пользования раздевалками и душевыми клуба**

1. Программное обеспечение Клуба позволяет закрытие не более 2-х замков по клубному браслету, т.е. Клиент может одновременно воспользоваться сейфом для хранения личных вещей и индивидуальным шкафчиком в раздевалке, или сейфом для хранения личных вещей и арендованной ячейкой в раздевалке Клуба, но не более 2-х замков.
2. Не оставляйте после себя мусор в кабинках.
3. Не оставляйте свои вещи в незакрытых кабинках без присмотра.
4. Будьте внимательны при открывании шкафчика.
5. Не используйте полотенца Клуба не по назначению.
6. В раздевалках не разрешается класть полотенца на пол.
7. В раздевалках не разрешается принимать пищу.
8. Не забывайте свои вещи.
9. После посещения Клуба оставляйте кабинку открытой.
10. Убедительная просьба не выносить из помещения Клуба имущество Клуба (полотенца и т.п.) и бережно к нему относиться. Все полотенца имеют встроенный чип, который, при выносе за пределы территории Клуба, подаст звуковой сигнал на главную рецепцию.
11. В саунах и душевых запрещается пользоваться косметическими средствами (аромамасла, скрабы, крема, маски и т.п.), стирать и сушить купальные принадлежности, а также личные вещи. В душевых запрещается бриться и производить депиляцию.
12. Пользование бассейном без предварительного тщательного (без купальных костюмов) мытья в душе, расценивается как нарушение правил личной гигиены, и, соответственно, настоящих Правил.

## **Правила пользования солярием**

1. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с типом кожи.
2. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 (сорока восьми) часов.
3. Время между последующими сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 (двадцати четырех) часов. Клуб не рекомендует проводить в общей сложности более 50 (пятидесяти) часов сеансов загара в год.
4. Рекомендуются использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.
5. Если сеансы загара вызывают какую-либо нежелательную реакцию и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, Клуб рекомендует проконсультироваться с врачом.
6. В солярии следует обязательно защищать глаза с помощью специальных защитных очков. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикеры).
7. Солярием могут пользоваться Члены Клуба старше 15 лет.

## **Правила посещения тренажерного зала**

1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм и правильного обращения с оборудованием, ЗАПРЕЩЕНО пользоваться оборудованием тренажерного зала (кардиооборудование, тренажеры и т.д.) без прохождения первоначального инструктажа в тренажерном зале по предварительной записи и первичного осмотра в кабинете функциональной диагностики.
2. Во избежание несчастных случаев, присутствие детей младше 10 лет в тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО.
3. Дети от 10 до 12 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или в сопровождении персонального тренера на основании письменного заявления от родителей и на основании справки о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства ребенка.

4. Дети старше 12 лет могут заниматься в тренажерном зале в сопровождении родителей или уполномоченных лиц не моложе 18 лет при наличии заявления, согласованного с директором.
5. Дети старше 14 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с директором, и на основании справки о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства ребенка. Дети – члены Детского центра посещают тренажерный зал в соответствии с правилами Детского клуба.
6. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия. В случае несвоевременного предупреждения, оплата за данное занятие не возвращается.
7. Членам Клуба ЗАПРЕЩЕНО проводить тренировки (используя оборудование и т.д.) другим членам Клуба (родственникам, друзьям, знакомым и т.д.). В случае выявления данной ситуации Клуб вправе расторгнуть контракт. Члены клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба.
8. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.
9. Используйте полотенца при занятиях в местах соприкосновения поверхности тренажера с телом.
10. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, эластичными бинтами, которые Вы можете получить на рецепции тренажерного зала.
11. Пользуйтесь наушниками при занятиях на кардио-оборудовании. При занятиях на кардио-оборудовании не рекомендуется пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.
12. При занятиях в тренажерном зале запрещено использовать жевательную резинку – это опасно для Вашего здоровья.
13. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержитесь от посещения тренажерного зала – это создает опасность для Вашего здоровья и здоровья окружающих Вас людей.
14. Вход в тренажерный зал в купальном костюме, сланцах ЗАПРЕЩЕН.
15. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
16. Пользоваться магнезией ЗАПРЕЩЕНО.
17. Членам Клуба запрещено самостоятельно открывать окна и настраивать жалюзи на окнах.
18. Тренер вправе остановить тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.
19. Персональная тренировка с инструктором имеет преимущество перед самостоятельным занятием клиента.
20. Проносить большие спортивные сумки в тренажерный зал ЗАПРЕЩЕНО.
21. В случае приобретения персональных тренировок в тренажерном зале, срок их действия регламентируется действующим прейскурантом. Продление срока действия персональных тренировок возможно только в случае заморозки клиентом клубной карты, либо по предъявлении справки о наличии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Для продления срока действия персональных тренировок необходимо заявление по соответствующей форме. Срок обработки заявления – 5 рабочих дней.

## Правила посещения бассейна

1. Все Члены Клуба (взрослые, дети, беременные женщины) перед посещением бассейна обязаны предоставить медицинскую справку от врача по месту жительства о состоянии здоровья.
2. Перед посещением бассейна, турецкой бани и сауны обязательно ПРИНИМАЙТЕ ДУШ!
3. При посещении бассейна запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами.
4. Запрещается находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви. В противном случае, администрация Клуба оставляет за собой право в отказе посещения зоны бассейна.
5. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением бассейна, а также после сауны необходимо посещать туалет и принимать душ!
6. Использование специального оборудования допускается только с разрешения инструктора.
7. Запрещается нахождение ребенка в возрасте до 7 лет в чаше бассейна без непосредственного контроля взрослого.
8. В зоне бассейна сопровождайте детей в возрасте до 7 лет, держа их за руку.
9. Для безопасности Вашего здоровья рекомендуем использовать личное оборудование для плавания (перчатки, ласты, очки, резиновую шапочку).
10. Убирайте после себя место занятий и отдыха.
11. Покидая зону бассейна, просьба забирать клубные полотенца с собой и не оставлять их на шезлонгах.
12. Во избежание несчастных случаев дети до 14 лет находятся на территории бассейна только под присмотром родителей.
13. Посещение детьми в возрасте до 12 лет турецкой бани и финской сауны разрешено только в сопровождении взрослых.
14. В период с 18:00 до 21:30 подводное плавание, в том числе, с использованием маски и ласт в чаше бассейна не разрешается.
15. Дети до 5 лет в бассейне находятся только в надувных нарукавниках.
16. Групповые занятия по аква-аэробике имеют приоритет перед занятиями свободным плаванием.
17. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержитесь от посещения бассейна – это создает опасность для Вашего здоровья и здоровья окружающих Вас людей.
18. Посещение бассейна в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО!
19. Использование пенящихся косметических средств ЗАПРЕЩЕНО.
20. Действия интимного характера на территории бассейна ЗАПРЕЩЕНЫ.
21. Не рекомендуется женщинам посещать бассейн во время менструации.
22. В целях Вашей безопасности Клуб еженедельно в соответствии с графиком уборки производит санитарную обработку бассейна. Кроме этого, в зоне бассейна могут производиться внеплановые ремонтные работы. Во время вышеперечисленных работ посещение зоны бассейна ЗАПРЕЩЕНО.
23. Во время проведения инструктором групповых занятий, запрещено ходить перед инструктором, мешать проведению урока.
24. Персональная тренировка с инструктором имеет преимущество перед самостоятельным занятием клиента.
25. В случае приобретения персональных тренировок в бассейне, срок их действия регламентируется действующим прейскурантом. Продление срока действия персональных тренировок возможно только в случае заморозки клиентом клубной карты, либо по предъявлении справки о наличии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Для продления срока действия персональных тренировок необходимо заявление по соответствующей форме. Срок обработки заявления – 5 рабочих дней.

## **Правила посещения групповых программ в бассейне**

1. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж. Также рекомендуем посещение занятий, соответствующие Вашему уровню подготовки.
2. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, так как это опасно для Вашего здоровья.
3. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
4. Обязательным является бережное отношение Членов Клуба к оборудованию.
5. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупредите Вашего персонального тренера об отмене занятия. В случае отсутствия предупреждения об отмене занятия инструктор вправе засчитать занятие как проведенное. В случае несвоевременного предупреждения оплата за данное занятие не возвращается.
6. Занятие в Студиях и групповые программы по аквааэробике проходят по предварительной записи.
7. Члены Клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
8. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены Клуба участвуют на свой страх и риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба при несоблюдении рекомендаций Инструкторов и сотрудника кабинета функциональной диагностики.
9. На групповые занятия в зоне бассейна не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за их сохранность Клуб ответственности не несет.
10. Члены Клуба обязаны беспрекословно выполнять указания инструктора и сотрудников кабинета функциональной диагностики.

## **Правила посещения турецкой бани**

1. Температура в турецкой бане находится в пределах 40-47С
2. Влажность в турецкой бане находится в пределах 75-100%
3. Внимание! Подача пара осуществляется через сопло, расположенное под сиденьем. Во избежание получения ожога от воздействия струи пара, не прислоняйтесь к местам выхода пара.
4. Не оставляйте внутри турецкой бани детей без присмотра родителей.
5. Для проведения дезинфекции турецкая баня закрывается на технические перерывы согласно графика ежедневной уборки Клуба.
6. Пользование бассейном после турецкой бани без приема душа НЕ разрешается.

## **Правила посещения финской сауны**

1. Температура в сауне в пределах 60-90С
2. Влажность в сауне в пределах 26-39%
3. Температура нагрева камней достигает 280С
4. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью камней – это может вызвать сильные ожоги.
5. Перед входом в сауну снимайте обувь
6. Не накрывайте каменку посторонними предметами – это может привести к пожару
7. Запрещается плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы
8. Не оставляйте внутри сауны детей до 16 лет без присмотра родителей
9. Запрещается пользоваться косметическими средствами (аромасла, скрабы, крема, маски и т.п.). Находиться в сауне в обнаженном виде, сушить волосы и одежду ЗАПРЕЩЕНО. Используйте полотенца, стелите их на скамью.
10. Внимание! Слишком долгое пребывание в сауне вызывает повышение температуры тела, обезвоживание организма, сгущение крови и затруднение кровотока – это может быть опасно для Вашего здоровья.

## **Правила посещения Бассейна детьми**

1. Перед посещением бассейна обязательно примите душ без купальных костюмов! Используйте мыло и губку.
2. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, плавательной шапочки и специальной сменной обуви.
3. Посещение бассейна детьми (от 0,5 до 3-х лет) без специальных трусиков-подгузников ЗАПРЕЩЕНО!
4. На территории бассейна дети должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе.
5. Во избежание несчастных случаев, дети до 12 лет находятся на территории бассейна только под присмотром родителей. Дети в возрасте до 7 лет находятся в чаше бассейна только совместно с родителями.
6. Не разрешается бегать по территории бассейна, прыгать с бортика, подавать ложные сигналы о бедствии, громко кричать.
7. В случае неадекватного поведения со стороны ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает дискомфорт окружающим людям, сотрудник Клуба вправе требовать от родителей и/или сопровождающего лица покинуть территорию бассейна вместе с ребенком.
8. Посещение детьми турецкой бани или финской сауны в возрасте до 12 лет разрешено только в сопровождении родителей.
9. При подозрении на наличие у ребенка острого и/или хронического инфекционного и/или кожного заболевания, посещение бассейна ЗАПРЕЩЕНО. При несоблюдении данного правила, Клуб оставляет за собой право временно отстранить ребенка от посещения Детского Клуба до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист).
10. При отсутствии у Вашего ребенка навыков плавания, рекомендуем обучение под контролем персонального инструктора бассейна.
11. В случае проведения детских соревнований в бассейне, в рамках внутриклубных мероприятий, родителям запрещено находиться в зоне бассейна в уличной обуви.
12. Не разрешается нахождение детей в возрасте до 7 лет в пределах обозначенной дорожки для плавания в период с 18:00 до 22:00 часов (кроме групповых уроков).
13. Рекомендуется посещать бассейн не менее чем через час после приема пищи.
14. Соблюдайте правила санитарии и гигиены в зоне бассейна.

## **Правила посещения залов групповых программ**

1. Во избежание травм и для комфортных ощущений, посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.
2. Перед началом занятия Инструктор Клуба проводит вводную часть (инструктирует Членов Клуба о структуре занятия, уровню сложности, базовой технике, особенности занятия). В случае отсутствия у Членов Клуба уровня подготовки необходимого для выполнения данной программы, Инструктор Клуба вправе не допустить его к занятиям.
3. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписание вносятся Клубом в одностороннем порядке.
4. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
5. Рекомендуемая частота посещения занятий 3-5 раз в неделю, в зависимости от уровня Вашей подготовки.
6. Внимательно отнеситесь к рекомендациям сотрудника кабинета функциональной диагностики. Не рекомендуется выполнять упражнения, к которым у вас противопоказания.
7. При плохом самочувствии, высоком/низком давлении, головных болях, температуре, в постболезненном периоде посещение интенсивных групповых занятиях нежелательно.
8. Также интенсивные тренировки не рекомендованы после 22:00



9. Если вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, так как это опасно для Вашего здоровья.
10. Посещайте групповые занятия в специальной сменной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.
11. Для эффективного теплообмена при интенсивных занятиях рекомендуем использовать короткую спортивную форму (майка без рукавов и шорты).
12. Соблюдайте специфические этические правила групповых занятий, располагайтесь по залу в шахматном порядке, не стремитесь занять место ближе к инструктору, перекрывая при этом поле зрения других занимающихся, не расставляйте оборудование, бросая его с шумом на пол или при возвращении на место, не переворачивайте штанги любого веса в вертикальное положение, приносите на занятия полотенца, кладите их на степы и маты при выполнении упражнений в положении лежа, не кладите клубные браслеты на пол рядом с собой во время занятий, отключайте звуковые сигналы мобильных телефонов, отвечайте на вопросы инструктора. Нельзя собирать или разбирать оборудование до полного окончания группового класса.
13. Перед посещением занятий очищайте лицо от макияжа, во избежание аллергических реакций на активные компоненты косметики.
14. Постарайтесь исключить разговоры во время групповых занятий
15. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
16. Для Вашего здоровья не рекомендуется посещать подряд более двух групповых программ.
17. Просьба убирать за собой после занятий оборудование и предметы личного пользования.
18. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.
19. Запрещается посещение взрослых групповых программ детям, не достигшим возраста 14 лет.
20. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.
21. Занятия в Студиях проходят по предварительной записи, которая осуществляется на рецепции Клуба.
22. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупредите Вашего персонального тренера об отмене занятия. В случае несвоевременного предупреждения оплата за данное занятие не возвращается.
23. Использование мобильных телефонов во время занятий не допускается.
24. Занятия в уличной или грязной обуви ЗАПРЕЩЕНЫ.
25. Членам Клуба не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.
26. Члены Клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
27. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздерживайтесь от посещения групповых программ до полного выздоровления – это создает опасность для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
28. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены Клуба участвуют добровольно на свой страх и риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами Клуба при несоблюдении рекомендаций Инструкторов Клуба и сотрудников кабинета функциональной диагностики.
29. На групповые занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за их сохранность Клуб ответственности не несет.
30. Вопросы Членов Клуба, касающиеся составления расписания, принимаются директором в письменном виде.

## Правила посещения детского центра

### 1. Общие правила

1.1 В соответствии со ст.63 СК РФ родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

1.2 Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Клуба, за исключением времени нахождения детей в Детском Центре, посещения групповых программ с инструктором и персональных тренировок.

1.3 Инструктор детского центра осуществляет присмотр за детьми. Инструктор детского центра не производит гигиенических процедур и образовательных программ.

1.4 Дети до 2-х лет находятся в детском центре с сопровождающим лицом или при оплате услуги «Baby-Sitter».

1.5 При посещении территории Клуба с детьми в возрасте до 7 лет ведите их за руку, не отпуская от себя в опасных зонах Клуба (бассейн, лестницы и т.д.).

1.6 На групповые уроки, проводимые вне территории Детского центра, родители обязаны привести и забрать ребенка в установленное время.

1.7 Дети до 12 лет могут посещать Фитнес-Клуб только в сопровождении родителей или уполномоченных лиц, не моложе 18 лет.

1.8 В случае установления факта нахождения детей на территории фитнес-клуба в возрасте до 12 лет при отсутствии родителей или сопровождающих лиц в фитнес-клубе, Клуб вправе расторгнуть договор с законным представителем ребенка в одностороннем порядке.

1.9 Родители могут воспользоваться дополнительной услугой «Baby-Sitter», которая позволяет нахождение ребенка до 12 лет на территории Клуба без родителей или сопровождающих лиц, но непосредственно под присмотром инструктора Детского центра по предварительной договоренности. Данная услуга оплачивается дополнительно, согласно действующему прейскуранту Клуба.

1.10 В случае установления факта нахождения ребенка до 7 лет на территории Клуба без присмотра родителей или сопровождающих лиц, сотрудники Клуба имеют право подвесить чек на услугу «Baby-Sitter», а клиент Клуба (родитель ребенка) обязан оплатить данную услугу в течении 1 (одного) дня.

1.11 Детский Клубный браслет дает право использовать тренировочные зоны и посещать групповые занятия Клуба по расписанию Детского центра и в соответствии с настоящими Правилами.

1.12 Использование детьми до 14 лет тренировочных зон и посещение групповых программ, не предусмотренных Правилами Детского центра, не разрешается.

1.13 Дети старше 12 лет могут посещать Клуб самостоятельно, при наличии письменного заявления от родителей. При этом соблюдение ребенком настоящих Правил является обязательным.

1.14 Дети с 2-х до 14-ти лет обязаны предоставить справку о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства ребенка, после чего ребенок оформляется в Детский центр.

1.15 При наличии у ребенка какого-либо заболевания, требующего периодического приема лекарственных препаратов, а также при наличии риска экстренных ситуаций, связанных с данным заболеванием, родители обязаны письменно заявить об этом при заполнении анкеты, с указанием названия препаратов и используемых дозировок. Кроме того, данная информация должна быть озвучена при каждом посещении ребенка дежурному инструктору Детского центра. За достоверность предоставляемой в личной карте информации родители несут персональную ответственность.

1.16 При неадекватном поведении ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает неудобства и/или дискомфорт для других детей и взрослых, родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка из Клуба. В случае, если данные ситуации носят систематический характер, Клуб вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке.

1.17 Мы рекомендуем приводить на занятия, соответствующие возрасту ребенка. Возрастные ограничения указываются в описании уроков. Правила посещения групповых занятий детьми регулируются иными пунктами настоящих Правил.

1.18 Мы советуем одевать детей в удобную спортивную одежду. ЗАПРЕЩЕНО переодевать мальчиков старше 5 лет в женской раздевалке, а девочек в мужской раздевалке.

1.19 Родители или сопровождающие лица обязаны привести ребенка, раздеть, переодеть, расписаться в журнале посещений и забрать ребенка не более чем через 3 часа.

1.20 Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование Детского центра, вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками Детского центра и требовать изменения форматов уроков групповых занятий.

1.21 Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.

1.22 При подозрении на наличие у ребенка острого и/или хронического инфекционного и/или кожного заболевания, посещение Детского центра запрещено. При несоблюдении данного правила, Клуб оставляет за собой право временно отстранить ребенка от посещения Детского центра до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист, педиатр), которые будут определены Клубом.

1.23 При наличии у детей признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания посещение Детского центра не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб вправе временно отстранить от посещения Клуба до полного выздоровления или после проведения консультации специалиста (дерматолога, инфекциониста, педиатра), которые будут определены Клубом.

1.24 Режим работы Детского центра изменяется в зависимости от расписания Клуба в выходные и праздничные дни и в летний период.

## 2. Специальные правила

2.1 Мы приглашаем детей в Детский центр в будние дни с 10:00 до 21:00 часов, в выходные с 10:00 до 21:00.

2.2 Привести и забрать ребенка должен один и тот же человек.

2.3 В Детский центр приглашаются дети с 0,5 до 13 лет (включительно).

2.4 Ребенок до 2-х лет в Детский центр без сопровождения взрослого НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.

2.5 Переоденьте ребенка в удобную одежду и сменную обувь. Нахождение ребенка без обуви в Детском клубе ЗАПРЕЩЕНО.

2.6 Приносить продукты питания и собственные игрушки в Детский центр ЗАПРЕЩЕНО!

2.7 Переодевать ребенка, менять подгузники следует только в специально отведенных для этого местах (раздевалка, туалет)

2.8 При посещении групповых занятий, переоденьте ребенка в спортивную обувь (кроме слепанцев и домашних туфель).

2.9 Нам необходимо знать, где Вас искать, поэтому оставляя ребенка, необходимо оставлять информацию дежурному инструктору о месте Вашего нахождения и номер Вашего телефона.

2.10 Сообщите, пожалуйста, все индивидуальные особенности ребенка, отличительные черты его характера и его предпочтения.

2.11 Первое время навещайте ребенка, помогая адаптироваться к новой среде.

2.12 Время непрерывного пребывания ребенка в Детском центре – не более 3-х часов.

2.13 Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба дети участвуют по собственной воле, но только с согласия родителей и/или при непосредственном присутствии.

2.14 Родители вправе приобрести Клубный браслет за 30% стоимости базовой взрослой карты для сопровождающего лица (няня, гувернантка), которая дает право посещения Детского центра и бассейна клуба только вместе с ребенком.

2.15 Правила посещения Бассейна регулируются разделом 9 «Правила посещения Бассейна детьми»

2.16 Во избежание несчастных случаев, присутствие детей младше 10 лет в тренажерном зале запрещено. Дети от 10 до 12 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или сопровождении персонального тренера. Дети старше 12 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с директором по общим вопросам.

## **Правила посещения персональных занятий и занятий по абонементу для детей от 6 лет.**

1. Групповые занятия в абонементных группах для детей от 6 лет проходят без родителей.
2. Родитель приводит ребенка на занятие заранее, не менее чем за 15 минут до начала, помогает снять верхнюю одежду.
3. Родитель вместе с ребенком ожидает инструктора в холле клуба. Инструктор встречает группу детей на рецепции и провожает их в раздевалку, полностью контролирует детей в раздевалке, проводит в зону проведения занятия.
4. Если ребенок опоздал на встречу с инструктором не более, чем на 10 минут, но занятие еще не началось, он может самостоятельно пройти в раздевалку, переодеться и присоединиться к группе. В случае, если занятие уже началось, в интересах других детей, занимающихся в группе, и в целях безопасности опоздавшего ребенка, он на занятие не допускается; деньги за занятие не возвращаются.
5. По окончании занятия, инструктор помогает ребенку переодеться, внимательно следит за соблюдением всех правил (включая принятие душа и высушивания), после чего организовано выводит всю группу на рецепцию клуба и передает родителям.
6. Ребенок может покинуть клуб самостоятельно только в случаях, предусмотренных настоящими правилами (предварительное письменное согласие родителей).

## **Правила посещения клуба сопровождающими лицами**

1. Дети в возрасте до 12 лет обязаны посещать Клуба в сопровождении родителей, либо иных лиц (на основании заявления родителей об уполномоченном сопровождающем лице).
2. Сопровождающие лица, не имеющие Клубного браслета, обязаны находиться на территории Клуба (холл главной рецепции) в течении всего времени проведения занятий, тренировок с сопровождающим лицом.
3. Сопровождающие лица, имеющие Клубные браслеты для няни и гувернантки, могут свободно находиться на территории Клуба совместно с сопровождающим лицом, переводить его с одной тренировочной площадки на другую.
4. На сопровождающих лиц, имеющих Клубные браслеты, распространяется действие настоящих правил.

## **Правила заморозки клубных карт ФК «Level Up»**

1. Общие правила заморозки
  - 1.1 Услуга заморозки оказывается согласно формату карты. Минимальный период заморозки - 10 последовательных дней.
  - 1.2 Согласно договору, максимальный суммарный период заморозки по одной карте:  
12 месяцев – 180 дней;  
9 месяцев – 135 дней;  
6 месяцев – 90 дней.
  - 1.3 В случае, если формат карты не предусматривает включенную заморозку (либо все доступные дни заморозки были использованы), есть возможность воспользоваться услугой платной заморозки, согласно прейскуранту, при условии, что суммарный срок заморозок карты не превышает 90/135/180 дней (см. п. 1.2).
  - 1.4 Карты с ограниченным количеством посещений, Подарки, карты «Хэллоуин», «Безлимит: без условий», «Дневная: без условий», «Лето», «Тест-драйв», «6+6», «12+6», «8+10.2020», «4 месяца» заморозке не подлежат.
  - 1.4 Заморозку карты возможно провести задним числом, в течении 3-х месяцев.
  - 1.6 Заморозка осуществляется строго до окончания срока действия карты. По окончании срока, воспользоваться услугой по данной карте невозможно, т.к истек срок заключенного договора.
  - 1.7 Заявление на заморозку принимается только в письменном виде, заполненным собственноручно.
2. Заморозка детской карты

2.1 Если Ваши дети являются членами клуба, то указание данного факта в заявлении на заморозку строго обязательно. В противном случае, карта ребенка не будет заморожена на данный период. При указании данной информации осуществляется заморозка одной родительской карты.

2.2 Детская карта имеет привязку к карте одного из родителей или к карте уполномоченного лица не младше 18 лет. Заморозка по карте ребенка оформляется идентично карте родителя/уполномоченного лица, в случае если даты пропусков строго совпадают.

\*На протяжении действия заключенного договора детская карта замораживается только с одним из родителей.

2.3 Детская карта «До 2-х лет», карта «Детская за 0» не подлежат заморозке.

2.4 В случае, если даты пропусков не совпадают, заморозка детской карты осуществляется согласно преysкуранту.

### **Правила продления по медицинским показаниям клубных карт ФК «Level Up»**

1. Общие правила продления

1.1 Карты «Хэллоуин», «6+6», «Безлимит: без условий», «Дневная: без условий», Подарочные, «12+6», «8+10.2020», детская карта «До 2-х лет», карта «Детская за 0» продлению по медицинским показаниям не подлежат.

1.2 В случае, если карта замораживается по медицинским показаниям, необходимо предъявить справку. ТРЕБОВАНИЯ К СПРАВКЕ: обязательно наличие синих печатей медучреждения, врача, а также наличие противопоказаний к физическим нагрузкам с обязательным указанием периода.

\*ЭЛЕКТРОННЫЕ БОЛЬНИЧНЫЕ листы принимаются только с печатью для справок.

1.3 Продление по медицинским справкам возможно после окончания действия срока карты.

\*На протяжении действия заключенного договора детская карта продляется по медицинским показаниям только с одним из родителей.

1.4 Продление родительской карты по медицинской справке ребенка осуществляется при условии совпадения дат пропусков с указанными в справке (требования к справке – см. п.1.1). Данное требование относится к детям до 7 лет. Для детей старше 7 лет необходимо наличие в справке фразы: «Необходим уход родителя за ребенком».

1.5 По медицинской справке ребенка возможно продление карты только одного из родителей.

2. Продление по беременности и родам

2.1 По беременности и родам единовременное продление составляет не более 6 месяцев по предоставлению больничного листа, либо справки от врача о наличии беременности (требование к справке см п.1.1).

2.2 Исключение составляет наличие противопоказаний. В таком случае, продлению подлежит весь период до окончания периода ограничений.

2.3 В случае, если продление во время беременности не производилось, можно продлить карту с даты родов на 6 месяцев, написав заявление и предъявив свидетельство о рождении ребенка.

2.4 Если у женщины есть ребенок – член клуба, то детская карта тоже продляется, при условии, что ранее детская карта продлялась с ее, а не с другим родителем либо уполномоченным лицом.

2.5 В случае начала посещений клуба ранее указанного в справке срока, продление будет осуществлено только за фактически пропущенный период.

### **Дополнение к общим правилам заморозки и продления карт ФК «Level Up»**

1. В соответствии с частью 2 ст. 781 ГК РФ, Клуб не обязан предоставлять клиенту бесплатное продление в связи с медицинскими противопоказаниями, беременностью, рождением ребенка и т.п.

2. Клуб оставляет за собой право в предоставлении, либо непредставлении услуги бесплатного продления в случаях, указанных в п.1.

3. Все дни продления по справкам, больничным листам, обменным картам и другим медицинским документам, произведенные с 13.08.2018, считаются бонусными (подарочными) днями.

4. Согласно политике Клуба, бонусные дни аннулируются в случае досрочного завершения контракта клиентом.

5. В случае переоформления клубной карты (передачи клубной карты другому лицу), бонусные дни в передаваемой карте не сохраняются, и не передаются лицу, указанному в заявлении на переоформление.

Техника безопасности

**Общая техника безопасности**

1. Приступать к занятиям в фитнес-клубе (далее по тексту «Клубе») можно только после ознакомления с настоящими правилами безопасности и вводного инструктажа у Инструкторов Клуба, а также прохождения первичного/планового осмотра в кабинете функциональной диагностики. Это обезопасит Вас во время занятия спортом, уменьшит возможные негативные последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.

2. Члену клуба запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом.

3. Требования правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба, их выполнение обязательно для всех Посетителей, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме данных правил безопасности, Посетители обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые нормы поведения.

4. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба и Правил безопасности Несовершеннолетним посетителем.

5. Запрещено бегать, толкаться, выполнять упражнения в коридорах, на лестницах, в раздевалках и душевых помещениях.

6. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

7. Посетителям Клуба запрещено самостоятельно включать и выключать звуковую, компьютерную технику Клуба, свет, системы кондиционирования и вентиляции, подключать к аппаратуре клуба принесенную с собой аппаратуру и цифровые носители.

8. Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном, групповых залах, кардиозоне, АКВА-зоне и других помещениях клуба обязательно для всех посетителей Клуба.

9. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструкторов и администрации Клуба, касающимся соблюдения техники безопасности и Правил Клуба. Это снизит риск причинения вреда здоровью, в том числе травм, для Вас и окружающих.

10. Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Вами техники безопасности или нарушением правил пользования тренажерами и оборудованием.

**Техника безопасности в тренировочных зонах**

11. Перед началом занятий в тренажерном зале убедитесь в наличии свободного спортивного инвентаря и оборудования.

12. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

13. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

14. Членам клуба запрещается заниматься с голым торсом.

15. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

16. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажеров.

17. Выполнять спортивные упражнения допускается только в соответствии с уровнем подготовки.

18. Соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

19. До начала занятий на тренажере и/или с оборудованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности. Вы также можете обратиться за помощью к любому инструктору или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Кроме того, если Вам интересна и нужна справочная или любая углубленная информация по конкретному тренажеру или группе тренажеров, Вы можете найти ее на сайте производителя. Не рекомендуется пользоваться информацией о тренажерах (оборудовании) из непроверенных источников или других посетителей клуба.

20. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки, она подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего спортивного занятия. Отсутствие, недостаточная разминка, чрезмерно интенсивная разминка перед занятием спортом могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Не опаздывайте на групповые занятия. В случае опоздания более чем на 10 минут Вам могут отказать в участии в данном групповом занятии в связи с пропуском разминочной части.

21. Для тренировок в Клубе рекомендуется пользоваться услугами инструктора, желательно персонального. От этого зависит безопасность и эффективность ваших тренировок. Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Только тренер сможет качественно проконтролировать Вашу работу, проследить за техникой безопасности, проинструктировать, как правильно выполнять упражнение и исправить ошибки. Если Вы не желаете пользоваться услугами инструкторов Клуба, пользуйтесь только проверенными источниками при получении информации о тренировочном процессе. Не рекомендуется прибегать к советам окружающих, низкий уровень теоретической и практической подготовки «случайного советчика» либо некомпетентное отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом инструктора и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.

22. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц, не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования.

23. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.

24. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.

25. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору или администратору Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования



любимым Посетителем. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

26. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

27. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

28. При занятиях на всех видах кардиотренажеров и любых других тренажерах запрещается поливать себя водой.

29. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

30. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.

31. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора.

32. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено.

33. Ставить диски в горизонтальное положение, бодибары, гифы, опирая их на колонны, стены, зеркала ЗАПРЕЩЕНО.

34. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.

35. Не рекомендуется приседать со штангой весом более Ваших физических возможностей – это может привести к травме позвоночника.

36. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.

37. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования, штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.

38. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.

39. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

40. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.

41. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущих частей и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и/или к поломкам.

42. Не рекомендуется посещать тренажерный зал более трех дней подряд.

43. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Запрещено использовать собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травм рекомендуется свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовки и физического развития.

44. Перед посещением бассейна обязательно примите душ без купальных костюмов! Используйте мыло и губку.

45. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ШАПОЧКИ и чистой специальной сменной резиновой обуви. Убедительная просьба, перед занятиями в бассейне снимать с себя ювелирные и другие украшения.

Плавательную шапочку разрешается не надевать, если длина ваших волос не превышает двух сантиметров.

46. При занятии в бассейне соблюдайте дистанцию, чтобы избежать травм и не создавать помехи другим Посетителям. Запрещается бегать по бортикам бассейна, прыгать в воду с бортиков.

47. Запрещено приносить в душ и бассейн стеклянные и прочие травмоопасные предметы.

48. Прыгать в бассейн с ограждений (перил) строго ЗАПРЕЩЕНО.

49. Перевешиваться через перила строго ЗАПРЕЩЕНО.

50. Ходить в зоне бассейна босиком ЗАПРЕЩЕНО – это опасно.

51. На дорожке следует входить в воду быстро, не стоять в зоне входа на дорожку.

52. Ныряние с бортиков бассейна допускается только в глубокой части бассейна и под наблюдением и руководством инструктора или детского инструктора.

53. Нахождение в висячем положении на роллерных дорожках в бассейне запрещено.

54. Прием пищи и употребление напитков на территории бассейна ЗАПРЕЩЕНЫ.

55. Использование маски для подводного плавания с конструктивным применением стекла ЗАПРЕЩЕНО.

56. Зона бассейна поделена на дорожки, на одной дорожке должны одновременно находиться не более 10 человек.

57. Захватывать друг друга в воде, подныривать друг под друга, пугать, плескаться водой в лицо, подавать ложные счленлы о бедствии ЗАПРЕЩЕНО.

58. Не рекомендуется плавать сразу после приема пищи, а также больших физических нагрузок.

59. Занятия по плаванию по продолжительности не должны быть более 40-50 минут.

60. Почувствовав озноб, недомогание во время пребывания в воде следует немедленно выйти из воды и сообщить инструктору или обратиться к сотруднику кабинета функциональной диагностики

61. Работа на гипоксию (дыхательные упражнения) с использованием оборудования, осуществляется под четким руководством тренера. Самостоятельные упражнения запрещены.

### **Техника безопасности в других зонах клуба**

1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (зона отдыха АКВА, сауны, солярий, раздевалка, душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

2. Запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3. В зоне отдыха АКВА, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба - будьте внимательны и аккуратны. Используйте нескользящую резиновую обувь, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.

4. Будьте внимательны при пользовании личными шкафчиками в раздевалках, обратите особое внимание - некоторые шкафчики имеет “Г”-образную дверцу. При открывании шкафчика не подходите к нему вплотную во избежание травмирования ног или головы.

5. Запрещено садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец или специальной салфетки. Запрещено прикасаться к раскаленными поверхностями, каменкой и парогенераторами во избежание получения ожогов.

6. В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в саунах, парных и инфракрасных кабинах, запрещается сушить вещи и полотенца, проносить и читать печатную продукцию, размещать в непосредственной близости или накрывать какими-либо предметами раскаленные поверхности и каменку, кидать в каменку или располагать на ней какие-либо предметы. Сауны в клубах работают от электроэнергии, во избежание замыкания и пожароопасной ситуации запрещено подкидывать воду на каменку или иные разогретые части инфракрасной и финской саун.

7. Не рекомендуется продолжительно пребывать в саунах (финских, инфракрасных, сауне хаммам), т.к. такое пребывание вызывает повышение температуры тела. Внимательно следите за самочувствием и своевременно покидайте сауны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для здоровья.

8. В душевых, саунах, АКВА-зоне запрещено пользоваться косметическими средствами (кремами, мазями, масками, бальзамами, скрабами, и т.д.). Пожалуйста, относитесь уважительно к другим Посетителям, запахи косметических средств, а также непреднамеренный контакт с ними может вызвать аллергические реакции. А случайное попадание на пол или поверхность полок сделать поверхности скользкими и создать травмоопасную ситуацию.

9. Не рекомендуется посещать сауны, парные и инфракрасные кабины в отсутствие других Посетителей во избежание непредвиденных ситуаций и несчастных случаев.

10. Перед посещением солярия ознакомьтесь с правилами пользования. Необходимо воздержаться от посещения солярия при наличии каких-либо противопоказаний и/или в случае приема препаратов и средств, способных ухудшить состояние Вашего здоровья во время или после посещения солярия.

11. Перед сеансом инсоляции следует удалить макияж, парфюмерию и бальзамы, т.к. в косметических средствах могут присутствовать фоточувствительные агенты, которые в некоторых случаях вызывают фото-токсические реакции, сравнимые с ожогами.

12. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения необходимо прервать сеанс инсоляции.

### **Здоровье и личная гигиена**

1. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности Член клуба. Персонал не несёт ответственность за состояние здоровья Член клуба и возможный травматизм, если он занимается без консультации тренера.

2. Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Члена клуба. Предоставляя услуги, Фитнес клуб руководствуется тем, что Член клуба не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Член клуба несёт персонально. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий.

3. Относитесь уважительно к окружающим, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой косметические средства, парфюмерию и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а также вызывать аллергические реакции. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

4. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к любому сотруднику или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

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

**Приложение № 4 к договору публичной оферты на оказание услуг фитнес-клуба «Level Up»**

г. Красноярск

[Регистрация\_контракта]

Индивидуальный предприниматель Требушевская Татьяна Владимировна, выступающий в качестве Исполнителя, именуемый в дальнейшем Клуб, в лице Требушевской Татьяны Владимировны, действующего на основании свидетельства о государственной регистрации 321246800057311

Сведения об Исполнителе	
Наименование: ИП Требушевская Татьяна Владимировна ИНН 246313929201 Место нахождения: 660017, г. Красноярск, ул. Республики, д. 47 Почтовый адрес: 660017, г. Красноярск, ул. Республики, д. 47	Телефон: 222-77-77 Банковские реквизиты р/с 40802810920460002530 Филиал «Центральный» банка ВТБ ПАО г. Москва к/с 30101810145250000411 БИК 044525411

Гражданин(ка), выступающий(ая) в качестве Заказчика, именуемый(ая) в дальнейшем Клиент:

Сведения о Контрагенте		
Фамилия	[Фамилия_Владелец]	Адрес: [Домашний_адрес_Владелец]
Имя	[Имя_Владелец]	Моб./тел. [Мобильный_телефон_Владелец]
Отчество	[Отчество_Владелец]	Паспортные данные (серия, номер, когда и кем выдан): [Номер_паспорта_Владелец] от [Дата_выдачи_паспорта_Владелец] [Место_выдачи_паспорта_Владелец]
Дата рождения	[Дата_рождения_Владелец]	Прим.

Сведения о клиенте		
Фамилия	[Фамилия]	Адрес: [Домашний_адрес]
Имя	[Имя]	Моб./тел. [Мобильный_телефон]
Отчество	[Отчество]	Паспортные данные (серия, номер, когда и кем выдан): [Номер_паспорта] [Дата_выдачи_паспорта] [Место_выдачи_паспорта]
Дата рождения	[Дата_рождения]	Прим.

Сведения о клубной карте и условиях оплаты		
№ клубной карты: [Номер_ЛК]	Тип карты: [Услуга]	Условия рассрочки: Предоплата: [Рассрочка_Предоплата] График платежей: [Рассрочка_План]
Дата начала Клубной карты: [Начало_контракта]	Стоимость Услуг (Клубной карты) [Услуга_Цена]	
Срок действия Клубной карты: [Услуга_длительность] (дни)	Возможность отсроченной активации: [Отсрочка_Активации]	Периоды приостановки срока действия Клубной карты: мин. период 10 дней.

График посещения Клуба:	
[График_Посещения]	

Перечень предоставляемых услуг:	
[Список_Услуг]	

я, **Ошибка! Источник ссылки не найден. Ошибка! Источник ссылки не найден. Ошибка! Источник ссылки не найден.**, паспорт **Ошибка! Источник ссылки не найден.** от **Ошибка! Источник ссылки не найден. Ошибка! Источник ссылки не найден.** проживающий/ая **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, в соответствии с ФЗ «О персональных данных» №152-ФЗ от 27.06.2006 предоставляю право ИП Требушевской Татьяне Владимировне в лице ФЦ «Level UP» (г. Красноярск, ул. Республики, 47) на срок действия настоящего Договора и последующие пять лет право обрабатывать (в том числе, собирать, систематизировать, накапливать, хранить, уточнять, использовать, распространять, блокировать и уничтожать) мои персональные данные (в том числе фамилия, имя, отчество, год, месяц, дата и место рождения, адрес, семейное положение, образование, биометрические данные, другая информация) для целей настоящего Договора. Соглашаюсь с получением информации от клуба «Level Up» на указанный мной адрес электронной почты и телефон, а также подтверждаю, что ознакомлен с альтернативными вариантами клубного членства.

Настоящим подтверждаю свое согласие с условиями Договора-оферты на оказание фитнес-клуба «Level Up». Данный документ является официальным предложением (публичной офертой) фитнес-клуба «Level Up» и содержит все существенные условия предоставления услуг фитнес-клуба. С Правилами посещения фитнес-клуба «Level Up» ознакомлен (-на) и согласен (-сна). Настоящее Приложение № 4 является неотъемлемой частью акцепта Договора-оферты на оказание фитнес-клуба «Level Up», включая приложения.

✓ \_\_\_\_\_ (ФИО полностью) ✓ \_\_\_\_\_ (подпись)

С полным текстом договора публичной оферты на оказание услуг фитнес-клуба «Level Up» можно ознакомиться на сайте <https://level-up.fit> Подписи Сторон:

Клуб:

\_\_\_\_\_/Требушевская Т.В./

(подпись)

ссылки не найден. Ошибка! Источник ссылки не найден./

Контрагент:

✓ \_\_\_\_\_

/Ошибка! Источник ссылки не найден. Ошибка! Источник

(подпись)

