

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС ЦЕНТРА «Orange SL»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящие правила посещения фитнес центра (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для гостей фитнес центра «Orange SL» (далее ФЦ).
- 1.2. Правила обязательны для всех посетителей ФЦ.
- 1.3. Перед посещением ФЦ, каждый гость должен ознакомиться с настоящими Правилами.
- 1.4. В случае нарушения настоящих Правил, администрация ФЦ оставляет за собой право на досрочное прекращение действия договора в одностороннем без компенсаций.
- 1.5. Гостю может быть отказано в посещении ФЦ без объяснения причин.
- 1.6. С действующими Правилами можно ознакомиться на интернет-ресурсах ФЦ (<https://оранжсл.рф> <https://vk.com/orangesl>) и в ФЦ, на специально отведенных местах.
- 1.7. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены.

2. Клубная карта

- 2.1. При первом посещении гость обязан предоставить документ, удостоверяющий личность, и заполнить анкету по форме ФЦ.
- 2.2. Пропуском в ФЦ является клубная карта.
- 2.3. При выдаче клубной карты с гостя взимается залоговый платеж, который возвращается при расторжении договора и возврате карты.
- 2.4. Клубная карта предъявляется при каждом посещении ФЦ.
- 2.5. В случае отсутствия у гостя клубной карты, он обязан предъявить документ, удостоверяющий личность.
- 2.6. Клубная карта является персональной (именной) и не подлежит передаче третьим лицам.
- 2.7. Клубная карта остается на рецепции на время нахождения гостя в ФЦ.

3. Абонементы, услуги, оплаты

- 3.1. Оплаты в ФЦ производятся в наличной и безналичной форме в рублях согласно прейскуранту.
- 3.2. Оплата абонемента, разового посещения, услуги производится гостем до посещения тренировки или получения услуги.
- 3.3. Срок действия приобретенных, но не активированных абонементов – 3 месяца с момента покупки.
- 3.4. Абонемент действует в течение одного, трех, шести или двенадцати месяцев с момента активации, в зависимости от номинала.
- 3.5. Стоимость неиспользованного без уважительной причины абонемента не возмещается.
- 3.6. В случае обоснованного возврата средств за не использованные посещения, использованные посещения оплачиваются по тарифу «разовое посещение».

4. Продление и заморозка абонементов

- 4.1. Действие абонемента может быть заморожено по письменному заявлению клиента один раз. Максимальный срок заморозки действия абонемента – 15 дней.
- 4.2. В случае невозможности посещения тренировок по уважительной причине (болезнь, командировка, отпуск), необходимо обратиться к администратору

(лично, по телефону либо в сообщении) с просьбой о заморозке действия абонемента. Впоследствии необходимо написать заявление и подтвердить причину невозможности посещения.

- 4.3. Основанием для заморозки могут быть: больничный лист, командировочное удостоверение, путевка или билеты в случае отпуска.
- 4.4. Заморозка действия абонемента возможна только с момента обращения. Заморозить действие истекшего абонемента задним числом невозможно!

5. Посещение ФЦ

- 5.1. Нахождение на территории ФЦ, кроме тренировочных зон, разрешено только с использованием СИЗ.
- 5.2. При входе на территорию ФЦ каждому гостю проводится замер температуры тела при помощи бесконтактного термометра.
- 5.3. Пребывание в ФЦ должно составлять не более двух часов. В случае превышения этого времени, гость оплачивает второе посещение.
- 5.4. После окончания тренировки спортивный инвентарь и оборудование должны быть возвращены на специально отведенные для этого места.
- 5.5. Предоставляя услуги ФЦ руководствуется тем, что гость не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.
- 5.6. Гость несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.
- 5.7. Гость ФЦ несет ответственность за вред, причиненный ФЦ (за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей и пр.).
- 5.8. Администрация ФЦ не несет ответственности за ценные вещи, оставленные гостями без присмотра в раздевалках и других помещениях.
- 5.9. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий в ФЦ. Перед уходом из ФЦ шкафчик необходимо оставить открытым, а ключ от шкафчика необходимо сдать на рецепцию.
- 5.10. Гость обязан покинуть помещения ФЦ до наступления времени окончания его работы.
- 5.11. Администрация ФЦ не несет ответственности за любые технические неудобства, связанные с временным прекращением подачи коммунальных услуг городскими службами и проведением иных работ, ход которых не зависит от спортивного клуба, в т.ч. реконструкцию, ремонт ФЦ или отдельной зоны, а также иные подобные обстоятельства, при которых предоставление услуг становится невозможным.

6. Групповые тренировки

- 6.1. Групповые занятия проводятся по расписанию.
- 6.2. Количество мест в группах ограничено.
- 6.3. На все групповые тренировки необходима предварительная запись (по телефону, через приложение, через форму на сайте или через форму в социальных сетях).
- 6.4. Если гость, записавшийся на тренировку, не может ее посетить, он обязан заблаговременно (не позднее, чем за 3 часа) отменить запись на тренировку. В противном случае с абонемента гостя будет списано посещение.
- 6.5. Опоздание на групповую тренировку более чем **на 10 минут** опасно для здоровья гостя. В целях избегания травмоопасных ситуаций, инструктор имеет право в случае опоздания не допустить гостя на тренировку.
- 6.6. Администрация ФЦ оставляет за собой право на внесение изменений в расписание групповых тренировок с учетом сезонности, рейтинга тренировок и пожеланий посетителей ФЦ.
- 6.7. Администрация ФЦ имеет право производить замены инструкторов.

6.8. С информацией об изменениях в расписании можно ознакомиться на ресурсах спортивного клуба в сети Интернет и у дежурных администраторов.

7. Правила техники безопасности при посещении ФЦ

- 7.1.** Приступать к занятиям в ФЦ можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 7.2.** К занятиям в ФЦ допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста, к занятиям в детских группах допускаются дети с 5 лет.
- 7.3.** Дети до 14 лет могут посещать ФЦ только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.
- 7.4.** Юниоры (14 лет) могут заниматься в ФЦ самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с Управляющим.
- 7.5.** Занятия в ФЦ разрешены только в сменной спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
- 7.6.** Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в ФЦ (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 7.7.** При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 7.8.** Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.
- 7.9.** В случае использования оборудования более одного подхода, будьте внимательны к окружающим – позвольте им тренироваться между Вашими подходами.
- 7.10.** С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 7.11.** Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 7.12.** Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 7.13.** Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 7.14.** Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 7.15.** Запрещается бросать снаряды на пол.
- 7.16.** Запрещается приступать к занятиям в ФЦ при незаживших травмах и общем недомогании.
- 7.17.** При ухудшении самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору ФЦ.
- 7.18.** Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 7.19.** Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от окон и зеркал.
- 7.20.** Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, кроме специальных подставок.
- 7.21.** Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 7.22.** В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и

начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

- 7.23. В ФЦ не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 7.24. Во время тренировок необходимо использовать полотенце.
- 7.25. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещены.
- 7.26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 7.27. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору ФЦ.
- 7.28. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

8. Правила посещения солярия

- 8.1. Солярием могут пользоваться гости с 18 лет.
- 8.2. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов.
- 8.3. Рекомендуется использовать защитные крема и средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.
- 8.4. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, необходимо проконсультироваться с врачом.
- 8.5. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков.

9. Правила посещения инфракрасной сауны

- 9.1. Для посещения ИК-сауны необходимо предварительная запись по телефону или у дежурного администратора ФЦ.
- 9.2. Запись в ИК-сауну производится не менее, чем за 2 часа до начала сеанса.
- 9.3. Для адаптации организма посещать ИК-сауну следует не более 20 минут. После привыкания к процедурам можно увеличить продолжительность сеанса до 45 минут. Находиться в кабине следует до появления заметного пота и покраснения кожи.
- 9.4. Для достижения оптимальных результатов перед посещением не стоит есть тяжелые продукты (мясо, копчености, бобовые, сильно прожаренные блюда и т.д.). Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 2-3 часа до посещения.
- 9.5. Перед сауной нужно принять душ. Не рекомендуется мочить голову перед заходом в инфракрасную сауну, чтоб не вызвать перегрева головы. После душа нужно досуха обтереть тело.
- 9.6. Не рекомендуется посещать ИК-сауну в одежде, так как лучи лишь нагревают ее, а не проникают насквозь. Если пребывание в одежде необходимо, стоит выбирать льняные или хлопчатобумажные вещи. Синтетическая ткань запрещена для использования в ИК-сауне.
- 9.7. Категорически запрещается лить воду на инфракрасные излучатели – это может быть опасно для здоровья.
- 9.8. Людям с тяжелыми заболеваниями внутренних органов, со склонностью к опухолевым образованиям, острыми инфекционными заболеваниями, обширными грибковыми поражениями кожи – инфракрасная сауна не рекомендуется.
- 9.9. Категорически запрещается посещать инфракрасную сауну в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения.

10. На территории ФЦ запрещается

- 10.1. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

- 10.2.** Курить.
- 10.3.** Употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, и другие запрещенные препараты.
- 10.4.** Приносить и хранить на территории ФЦ опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и корродирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие.
- 10.5.** Самостоятельно использовать аппаратуру спортивного клуба, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения.
- 10.6.** Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой ФЦ, в т.ч. включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей и/или оборудования в помещениях ФЦ.
- 10.7.** Входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.
- 10.8.** Осуществлять иные действия в ущерб правам и интересам других посетителей ФЦ.
- 10.9.** Пользоваться услугами ФЦ при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в т.ч. гостями, являющимися носителями передающихся инфекционных заболеваний и/или в период обострения хронического заболевания.
- 10.10.** Проводить на территории ФЦ физкультурные, спортивные, оздоровительные и иные мероприятия, в т.ч. составлять тренировочные программы, оказывать помощь посетителям спортивного клуба во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс посетителей спортивного клуба, а также оказывать иные услуги посетителям ФЦ или пользоваться такими услугами (посетители ФЦ могут пользоваться только услугами администрации и сотрудников ФЦ).
- 10.11.** Оставлять без присмотра детей в возрасте до 14 лет, за исключением детских секций, на территории ФЦ.
- 10.12.** Продолжать занятия, тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря.
- 10.13.** Оставлять собственный инвентарь на хранение в спортивном клубе.
- 10.14.** Использовать жевательную резинку во время тренировок или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях.
- 10.15.** Заниматься в помещениях ФЦ, не предназначенных для организации и проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий.
- 10.16.** Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи во всех зонах ФЦ.
- 10.17.** Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории ФЦ, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим.
- 10.18.** Самостоятельно размещать на территории спортивного клуба надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в т.ч. предпринимательскую.

10.19. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни посетителей и сотрудников ФЦ.