

Правила посещения и техники безопасности клуба Пушкинский*

1. Общие положения

1.1. График работы клуба World Class Пушкинский (далее Клуб):

- с понедельника по пятницу с 07.00 ч. до 24.00 ч.,
- в субботу, воскресенье и праздничные дни¹ с 09.00 ч. до 24.00 ч.;

1.2. Член клуба обязан приходить/покидать Клуб не ранее часов начала работы Клуба и не позднее часов окончания работы Клуба соответственно, обозначенные пунктом 1.1 Правил. Клуб, в случае систематического нарушения Членом клуба графика работы Клуба (выход из Клуба после окончания работы Клуба) оставляет за собой право ограничить допуск Члена клуба в клуб за 45 минут до его официального закрытия.

1.3. Первого января каждого года Клуб не работает.

1.4. Клуб оставляет за собой право изменять часы работы Клуба. Информация об изменении часов работы размещается на информационных стендах Клуба не позднее, чем за 24 часа до факта изменения.

1.5. Вход в Клуб осуществляется строго по браслетам. Браслет закрепляется за Членом клуба, является индивидуальным пропуском в Клуб и не может быть передан другим лицам. В случае выявления Клубом факта несоответствия браслета Члену клуба, за которым он закреплен, Клуб оставляет за собой право изъять браслет и закрыть Члену клуба доступ в Клуб.

1.6. В целях общественной безопасности Вам, а также приглашенным Вами или сопровождающим Вас лицам не разрешается проносить на территорию Клуба любые виды оружия и взрывчатые вещества.

1.7. Все помещения Клуба являются зонами, свободными от курения, в том числе необходимо воздержаться от использования электронных сигарет, курительных смесей, курения через любые виды техники и т.д. Находиться в Клубе в состоянии любого опьянения (алкогольного, наркотического, токсического и т.д.) не разрешается; проносить на территорию Клуба алкогольные напитки, наркотические и/или иные психотропные средства, а также пожароопасные и/или взрывоопасные вещества (в т. ч. петарды), колющие/режущие предметы, также запрещается.

1.8. Не разрешается приносить продукты питания и принимать пищу на территории фитнес-зон и раздевалок Клуба. Клиенты Клуба могут воспользоваться услугами кафе.

1.9. Член клуба обязан соблюдать общепринятые правила общественного порядка, в том числе:

- на территории клуба не использовать в своей речи нецензурную лексику и неприличные жесты, могущие затронуть честь и достоинство работников Клуба, его партнеров/контрагентов, а также Членов клуба;
- не доставлять неудобства другим Членам клуба, в том числе, не создавать помехи и не осуществлять вмешательство в тренировочный процесс Членов клуба, не комментировать внешность, физические способности и физиологические особенности персонала клуба и Членов клуба как лично на территории клуба, так и в социальных сетях, в сети Интернет за пределами клуба;
- не унижать и не оскорблять персонал Клуба, контрагентов Клуба и Членов клуба как лично на территории клуба, так и в социальных сетях, в сети Интернет за пределами территории клуба;
- не допускать физическое и психологическое насилие в отношении персонала Клуба и Членов клуба, причиняющее физическую и/или эмоциональную (моральную) боль (рукоприкладство, побои, драки, оскорбление, выяснение отношений, конфликтное поведение и иное) на территории клуба.

¹ График работы клуба в праздничные дни может отличаться от заявленного. Пожалуйста, следите за информацией, размещенной в Клубе.

Все вопросы, связанные с качеством товаров, работ и услуг, отчуждаемых на территории клуба Членам клуба, решаются посредством обращения (устного и/или письменного) на рецепцию клуба и/или к управляющему клубом.

В любом случае каждый Член клуба имеет право на заявление претензий и требований относительно качества товаров, работ, услуг, приобретаемых им на территории клуба, в соответствии с действующим Законом о защите прав потребителей, а также Правилами бытового обслуживания.

Опубликование Членом клуба в социальных сетях, а равно в сети Интернет для публичного доступа, сообщений относительно Клуба, а также относительно реализуемых клубом товаров, работ, услуг, уничижительного и/или недостоверного характера, в том числе, затрагивающих деловую репутацию Клуба, а также сотрудников и партнеров (контрагентов) Клуба является недопустимым и запрещается.

1.10. При посещении Клуба не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Администрация клуба за оставленные без присмотра вещи ответственности не несет.

Для хранения личных вещей используйте шкафы с электронным замком в раздевалках. Ключом для шкафчика с электронным замком является браслет, закрепленный за Членом клуба.

Для хранения ценностей используйте сейфовые ячейки. Ключ от сейфовой ячейки выдается на рецепции Клуба. Уходя из Клуба, сдайте, пожалуйста, ключ от сейфовой ячейки на рецепцию.

Для Гостей² клуба ключ-браслет от шкафа выдается на рецепции Клуба под залог. Сумма залога определена прайс-листом на момент посещения Клуба Гостем. Ответственность за возврат ключа-браслета от шкафа несет Член клуба, пригласивший Гостя в Клуб.

1.11. Найденные в Клубе вещи хранятся в Клубе в течение 3-х месяцев в порядке, установленном Администрацией клуба. В случае потери, пожалуйста, обратитесь на рецепцию Клуба.

1.12. Для тренировок в Клубе Вам необходимо переодеться в спортивную одежду и сменную чистую спортивную обувь, предназначенную для занятий в Клубе (верхняя часть тела должна быть закрыта).

1.13. В верхней одежде и уличной обуви ходить по Клубу не разрешается. Инструктор клуба вправе не допустить Вас на тренировку в уличной одежде и обуви, и обуви, не предназначенной для занятий (сланцы, тапочки и прочее), а также с голым торсом.

1.14. Соблюдайте личную гигиену, будьте опрятными, не пользуйтесь аэрозолями и сильным парфюмом в местах общего пользования (раздевалки, душевые, финская сауна, турецкая баня, фитнес-зоны).

1.15. Просим Вас предоставляемый Клубом спортивный инвентарь применять строго по назначению.

1.16. Вы можете пользоваться услугами только инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба не разрешается.

1.17. Самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры администрацией Клуба не разрешается.

1.18. Во время проведения клубных мероприятий зоны, предназначенные для тренировок, могут быть ограничены, о чем Клуб проинформирует Вас путем:

- размещения на информационных стендах Клуба объявлений не позднее, чем за 24 часа до начала проведения указанных мероприятий;
- посредством СМС-сообщения не позднее 3-часов до начала проведения указанных мероприятий.

Групповые мероприятия проводятся в соответствии с расписанием фитнес зон клуба. Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в расписания клуба и/или менять заявленного работника.

В случае неблагоприятных погодных условий (дождь, сильный ветер и т.п.) проведение физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий на улице может быть отменено Клубом.

² Гость – лицо, не являющееся Членом клуба, посещающее Клуб по разовому гостевому визиту. Посещение Гостем клуба возможно только при условии нахождения на территории Клуба Члена клуба, пригласившего Гостя по гостевому визиту.

1.19. Напоминаем Вам, что на территории Клуба Вы можете воспользоваться дополнительными услугами, не входящими в стоимость клубной карты: аренда полотенца, шкафчика (на срок от одного месяца), халата, персональные тренировки, секции и т.д.

Дополнительные услуги оплачиваются в день их предоставления, согласно соответствующим прейскурантам, путем внесения 100% предоплаты наличными денежными средствами, либо через открытый Вами депозит (ранее внесенной суммы денежных средств), о чем Вам будет выдан подтверждающий документ, который необходимо предъявить перед использованием дополнительных услуг, либо через Мобильное приложение или Личный кабинет клиента на сайте.

Вы можете предварительно записаться на персональную тренировку через Мобильное приложение, Личный кабинет на сайте, менеджера отдела продаж, либо лично у тренера, выбрав наиболее удобный для вас вариант. Забронированная услуга может быть Вами отменена или перенесена, согласно правилам пользования ДПУ. В случае несоблюдения правил пользования ДПУ, дополнительная услуга считается оказанной и подлежит оплате, а возврат ранее оплаченной суммы за бронированную дополнительную услугу не производится.

1.20. Бережно относитесь к предоставляемому Вам в пользование имуществу Клуба. Напоминаем Вам, что Вы несете материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба с возмещением стоимости поврежденного и/или утраченного имущества, согласно действующему законодательству Российской Федерации.

Вы также несете солидарную ответственность за соблюдение настоящих Правил клуба приглашенными Вами лицами (гостевой визит, сопровождающие лица) и Вашими детьми, а также за причиненный ими ущерб имуществу Клуба. В случае отказа Гостя от возмещения причиненного им ущерба Клубу, указанный ущерб возмещается в полном объеме Членом клуба.

В случае утраты (в т.ч. утери или порчи) браслета, ключа от сейфовой ячейки, жетона гардероба или любого другого инвентаря, выдаваемого Клубом на время занятий, взимается стоимость утраченного инвентаря в размере, установленном Администрацией клуба на день утраты.

1.21. Профессиональная кино- и фотосъемка в Клубе без согласования с Администрацией клуба не разрешается, с целью защиты частной жизни Членов клуба на территории Клуба.

1.22. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба без письменного разрешения Клуба не разрешается.

1.23. Входить на территорию Клуба с домашними животными не разрешается, с целью предупреждения угрозы и опасности здоровью других Членов клуба (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и прочее).

1.24. Минимальный срок приостановления действия контракта (заморозка) составляет 7 (семь) дней.

1.25. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускаются дополнения и изменения настоящих Правил. Новые правила вступают в силу через 7 дней с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на территории (рецепция, места оказания услуг)/ веб-сайте Клуба.

1.26. В случае несоблюдения Членом клуба настоящих Правил клуба, Клуб оставляет за собой право расторгнуть с Членом клуба контракт в одностороннем внесудебном порядке, уведомив об этом Члена клуба любым удобным способом (посредством смс-сообщения, сообщения в мессенджере по номеру телефона Члена клуба, посредством электронной почты, а равно в письменном виде заказным отправлением и/или курьером). В случае расторжения контракта и/или истечения срока действия контракта с Членом клуба и при условии допущенного им нарушения Правил клуба, а равно условий Публичной оферты, Клуб оставляет за собой право отказать в заключении с соответствующим Членом клуба нового контракта (продлении старого контракта) в течение 5 (Пяти) лет с момента расторжения (прекращения) контракта, в рамках которого Членом клуба были допущены нарушения Правил клуба и/или Публичной оферты.

1.27. Необходимо помнить, что любое занятие в Клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Не допускайте халатного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Член клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за вред здоровью, полученный при нарушении настоящих правил по неосторожности или осознанно, а также вопреки

полученным результатам предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения Клуба или по причине игнорирования рекомендации инструктора/врача.

При головокружении, тошноте, потере сознания, плохом самочувствии, давлении, не соответствующем норме и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться ко врачу.

1.28. Клуб не несет ответственности за не наступление результата, ожидаемого Членом клуба от занятий в Клубе.

1.29. Не рекомендуется посещение фитнес-клуба в случаях, когда у Члена клуба:

- насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
- имеются признаки диареи (тошнота, кишечная дискинезия);
- признаки инфекционного заболевания, сыпь;
- имеются повреждения кожных покровов и слизистых;
- наличествует перетренированность (физическое переутомление) при чрезмерных или необоснованных тренировках;
- не имеется достаточного уровня подготовленности к посещению самостоятельных или групповых занятий.

Категорически запрещается:

- пользоваться фитнес-услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в т.ч. являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний и/или в период обострения хронического заболевания;
- в период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, не предусмотренные для беременных.

На занятиях рекомендуется употреблять воду для поддержания в организме водно-солевого баланса.

Во время физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также при самостоятельных занятиях запрещается использовать жевательную резинку. При получении травмы или при развитии иного критического состояния для жизни или здоровья Член клуба обязан принять экстренные меры - необходимо срочно обратиться к инструктору Клуба за получением первой медицинской помощи, и, если необходимо, за вызовом скорой медицинской помощи (врача).

1.30. На территории Клуба запрещается, вне зависимости от наличия или отсутствия вблизи детей и/или совершеннолетних Членов клуба, просмотр (в любой форме, любым способом и образом), демонстрация, распространение материалов (будь то фото- или видеофайлы, иное) порнографического характера и любых иных материалов (информации), запрещенных (-ой) для распространения среди детей федеральным законом от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". Запрещается совершать на территории Клуба любые действия, которые могут вызвать (или вызывают) риск причинения вреда здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию детей. Запрещается проведение (организация) игр (включая шашки, шахматы, домино, нарды, лото и т.д.) и пари, за исключением проводимых Клубом мероприятий, использование игровых карт (игра в карты запрещена). Запрещается играть в азартные игры, принимать ставки (в любой форме и способом) на различные предстоящие события (чаще всего спортивные) с заранее оговоренными коэффициентами, принимать участие в пари и его организация, совершать иные действия, противоречащие уставной деятельности Клуба, не связанные с физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами и не организованные самим Клубом.

1.31. При наличии в Клубе зарядной станции для мобильных устройств (станции мобильной зарядки, автомата мобильной зарядки и пр.) и её/его использовании Членом клуба важно соблюдать следующие правила:

- не оставлять телефон или иное мобильное устройство, прочие вещи, на хранение на зарядной станции;
- использовать зарядную станцию только по прямому назначению;
- при проведении зарядки батареи мобильного устройства не оставлять устройство без личного присмотра за ним на случай его утраты;
- своевременно изымите мобильное устройство после проведения необходимого Вам заряда батареи и не заряжайте устройство без причины, это может вызвать повреждение устройства и возгорание/пожар;

- важно помнить, что станция мобильной зарядки оснащена не оригинальными кабелями вашего производителя устройства, а универсальными, которые могут повредить устройство, обратите внимание на рекомендации производителя вашего устройства по зарядке батареи и использовании универсального зарядного устройства.

2. Аквазона**

бассейн (большой бассейн/бассейн для детей)

финская сауна, турецкая баня

2.1. По требованию санитарных правил обязательно принимать душ посетителями аквазоны с тщательным мытьем с помощью мочалки и мыла (геля для душа) без купального костюма. При нарушении данного правила посещения аквазоны, сотрудник Клуба вправе не допустить в зону и требовать соблюдать правила посещения.

2.2. Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других Членов клуба не допускается пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках/ душевых/ турецкой бане/ финской сауне. Перед посещением турецкой бани/ финской сауны/ бассейна не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение арт. давления, аллергические реакции и прочее).

2.3. Во избежание столкновений и получения травм в воде бассейна, а также причинения вреда имуществу, необходимо:

- держаться в воде на безопасном расстоянии от других Членов клуба, быть осмотрительными и внимательными;

- отказаться от посещения бассейна с украшениями, имеющими острые элементы (во избежание порезов и т.д.) или имеющих вкрапления (во избежание утраты таких элементов, их вымывания водой, и т.д.).

2.4. Во избежание травм перемещаться по территории раздевалки, душевых и аквазоны без купальных тапочек, имеющих противоскользящую подошву запрещено. Под противоскользящей подошвой в настоящих Правилах понимается рифленая подошва, которая не будет деформироваться и скользить, которая будет создавать дополнительное трение на полу. Купальные тапочки должны быть по размеру вашей стопы и плотно её фиксировать.

2.5. При посещении бассейна необходимо использовать шапочки для плавания или волосы до плеч убирать в хвостик, волосы ниже плеч собирать в пучок. Дежурный инструктор бассейна вправе предложить Вам одноразовую шапочку или резинку для волос для соблюдения правила. В случае Вашего отказа дежурный инструктор имеет право не допустить Вас к занятиям в бассейне.

2.6. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок) - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки - Возможно использовать с разрешения дежурного инструктора

2.7. В бассейне запрещено:

- сидеть на разделительных дорожках, а также переплывать над ними в центральной части бассейна;
- бегать по территории бассейна, плавать поперек бассейна, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна (в т.ч. детского);
- использовать для самостоятельных занятий инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок);
- выносить инвентарь из аквазоны;
- использовать в воде снаряжения, экипировки и предметы (вещи), не предназначенные для плавания и купания.

2.8. Использовать тумбочки для прыжков допускается только с разрешения Дежурного инструктора бассейна.

2.9. Использовать противоток, джакузи и водопад для игр не разрешается. Использование противотока в массажных целях может быть опасно для Вашего здоровья.

2.10. Во время проведения групповых занятий в бассейне зона, предназначенная для плавания, может быть ограничена или изменена, при этом Члены клуба, не участвующие в занятии, должны перейти на свободные от занятий дорожки.

2.11. Дорожки, обозначенные инструктором для спортивного плавания (информационные таблички), должны быть использованы по прямому назначению: движение по дорожке осуществляется по правой стороне дорожки спортивными способами плавания (дельфин, спина, брасс, кроль). В случае занятий спортивным плаванием одного Члена клуба, дежурный инструктор бассейна вправе не допустить другого Члена клуба, не плавающего спортивным стилем, на обозначенную дорожку во избежание травм обеими сторонами. Отдых Членов клуба, плавающих спортивным стилем на дорожке для спортивного плавания, разрешается только у бортиков бассейна.

Посещение турецкой бани/финской сауны **:

2.12. Не разрешается посещение турецкой бани без купальных костюмов и купальных тапочек.

2.13. Во избежание замыкания электрооборудования (поражения электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в турецкой бане / финской сауне запрещается лить воду на датчики/ каменку; в финской сауне запрещается сушить купальные костюмы и принадлежности.

2.14. Турецкая баня/Финская сауна – это зоны релакса. На их территории не допускаются громкие разговоры, смех, крик и проч. Пожалуйста, берегите комфорт окружающих.

2.15. Во избежание несчастного случая (травмы, ожогов) требуется держаться на безопасном расстоянии от печи/нагревательных элементов/мест выхода пара. Не приносите с собой металлические предметы, они при нагревании и соприкосновении с кожей могут вызвать ожоги. Рекомендуются посещать финскую сауну и турецкую паровую баню в присутствии хотя бы одного посетителя фитнес-клуба для вашей безопасности.

3. Водные групповые программы**

3.1. Водные групповые программы разрешены для посещения Членам клуба старше 17 лет, посещение водных групповых программ Членами клуба в возрасте 14-17 лет см. в разделе «Общие положения посещения клуба Детьми».

3.2. Водные групповые программы проводятся в специально отведенной зоне. Выполнение упражнений программы вне обозначенной зоны запрещается с целью предупреждения получения травм Членами клуба, занимающимися свободным/ спортивным плаванием.

3.3. Во избежание травм настоятельно рекомендуем посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности, согласно результатам фитнес-тестирования. Инструктор имеет право не допустить Вас на водное групповое занятие, несоответствующее Вашему уровню подготовленности.

3.4. Опоздание на разминку более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.

3.5. Пожалуйста, сведите разговоры во время прохождения занятия до минимума.

3.6. С целью обеспечения равного доступа Членов клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать оборудование для занятия.

3.7. После занятия все специальное оборудование - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки и другое - должно быть убрано Вами в специально отведенные для этого места.

4. Групповые программы**

4.1. Групповые программы разрешены для посещения Членам клуба старше 17 лет, посещение групповых программ Членами клуба в возрасте 14-17 лет см. в разделе «Общие положения посещения клуба Детьми».

4.2. С целью обеспечения Вашей безопасности рекомендуем перед началом тренировок пройти фитнес-тестирование, входящее в наполнение контракта. Оно позволит определить уровень физической подготовленности и получить рекомендации по тренировочному процессу.

4.3. Во избежание травм посещение аэробных, силовых, программ Les Mills (за исключением занятия Body Balance), специальных программ, а также занятий на велотренажерах допускается только в спортивной одежде и кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп. Инструктор имеет право не допустить Члена клуба на занятие, если Член клуба не соответствует требованию настоящего пункта правил.

- 4.4. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности, согласно результатам фитнес-тестирования. Инструктор имеет право не допустить Вас на групповое занятие, несоответствующее Вашему уровню подготовленности.
- 4.5. Инструктор имеет право не допустить Вас на групповое занятие (программу), если Вы опоздали на него (-ё), и не участвовали в разминочном блоке (разминке). Продолжительность разминочного блока авторских классов (занятий) составляет от 5 до 7 мин., а программ «WTS-1» - продолжительность первого трека релиза программы.
- 4.6. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующего разрешения Инструктора.
- 4.7. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ не разрешается. Это отвлекает инструктора и участников групповых программ от верной техники выполнения упражнений, а также может привести к возникновению шумовых помех аппаратуры, используемой на групповых занятиях (микрофон инструктора, колонки).
- 4.8. Видео - съемка более 1 минуты, на уроках LesMills, без согласования с Администрацией клуба запрещена, с целью защиты авторских прав и частной жизни Членов клуба на территории Клуба.
- 4.9. Пожалуйста, воздержитесь от разговоров во время прохождения занятия, так как это доставляет дискомфорт другим занимающимся и отвлекает инструктора от ведения урока. Снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока, приводит к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом;
- 4.10. С целью обеспечения равного доступа Членов клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать места в зале и оборудование для занятия.
- 4.11. Некоторые групповые программы, определенные Клубом, проводятся исключительно по предварительной записи через мобильное приложение, личный кабинет или на рецепции Клуба. Запись на урок открывается за 30ч до начала программы.
- 4.12. После занятия все специальное оборудование, используемое на уроке, должно быть убрано Вами в отведенные для этого места. Вынос оборудования из залов групповых программ и самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещено.
- 4.13. Посещение залов групповых программ для самостоятельных тренировок запрещено.

5. Тренажерный зал** **(тренажерный зал, кардиозона)**

- 5.1. Самостоятельное посещение тренажерного зала и кардиозоны разрешается Членам клуба старше 17 лет, посещение тренажерного зала Членами клуба в возрасте 14-17 лет см. в разделе «Общие положения посещения клуба Детьми».
- 5.2. Во избежание травм посещение тренажерного зала допускается только в закрытой спортивной обуви. Посещение кардио-тренажеров (беговой дорожки, степпера, велотренажера) - в закрытой спортивной обуви, фиксирующей голеностоп.
- 5.3. С целью обеспечения равного доступа Членов клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать тренажеры и оборудование тренажерного зала.
- 5.4. С целью обеспечения Вашей безопасности рекомендуем перед началом тренировок пройти фитнес-тестирование, входящее в наполнение контракта. Оно позволит определить уровень физической подготовленности и получить рекомендации по тренировочному процессу. Записаться на фитнес-тестирование Вы можете на рецепции клуба. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к Дежурному инструктору тренажерного зала.
- 5.5. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную Общую разминку, которая включает в себя использование кардио-тренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться Специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.
- 5.6. Обязательно просите Дежурного инструктора проконтролировать Вашу технику выполнения при освоении новых упражнений, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы: прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

5.7. Член Клуба перед выполнением упражнений на тренажерах Клуба обязан самостоятельно обратиться к Дежурному инструктору (при его отсутствии к любому присутствующему тренеру в зале) для вводного инструктажа по выполнению конкретного упражнения на соответствующем тренажере. Изменение настроек тренажера, весовой нагрузки, Членом Клуба без прохождения вводного инструктажа не допускается. В случае отказа Дежурного инструктора в проведении вводного инструктажа, Член Клуба обязан письменно сообщить об этом в книге жалоб и предложений Клуба и/или письменно заявить об этом администратору (управляющему) Клуба. При отсутствии подобного заявления об отказе в проведении вводного инструктажа Член Клуба считается ознакомленным с соответствующими инструкциями по выполнению упражнений на соответствующих тренажерах Клуба.

5.8. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам выполнить не менее 20 повторений в подходе. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

5.9. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных Инструктором при персональном первичном инструктаже в тренажерном зале и указанных в индивидуальной программе тренировок. Для составления индивидуальной программы тренировок Вы можете воспользоваться купоном, входящим в наполнение контракта.

5.10. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами - приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы - обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Выполнять страховку должен только Инструктор. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии Инструктора.

5.11. Соблюдайте порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место.

5.12. Беговые дорожки после завершения упражнения на них должны быть выключены (остановлены).

5.13. При посещении тренажерного зала всегда следует помнить:

- прежде чем начать или закончить упражнение на тренажере, убедитесь в том, что все движущиеся части тренажера приведены в исходное положение и зафиксированы, беговая дорожка остановлена,
- осторожно перемещайте и устанавливайте необходимый вам вес дисков на тренажере,
- не берите одной рукой несколько дисков и не перемещайте в руках диски сверх того, что можно унести и крепко держать рукой,
- убедитесь, что селекторный штырь тренажера (рис.1) полностью вставлен в отверстие весовой плиты тренажера и зафиксирован. Никогда не пытайтесь вставить селекторный штырь в приподнятые весовые плиты и не используйте оборудование если плиты перекошены, немедленно обратитесь к обслуживающему персоналу,

Рис. 1:



- устанавливайте уровень сидения тренажера на нужное вам значение и верно занимайте исходное положение своего тела, рук и ног на тренажере,
- сохраняйте правильное положение тела, выполняя движения медленно, не задерживая дыхание во время выполнения упражнения,
- во избежание травмы категорически запрещено засовывать пальцы в отверстия тренажера,
- никогда не подставляйте голову или любую часть тела под движущиеся части тренажера и держитесь на безопасном расстоянии от всех движущихся частей тренажера, это может угрожать жизни, здоровью (правило касается и страхующего лица),
- занятия должны проходить по принципу постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, с учетом ваших индивидуальных особенностей,
- не используйте тренажер при первых признаках повреждения, о замеченных случаях сообщайте обслуживающему персоналу (инструктору, дежурному тренеру или инструктору),
- используйте оборудование только по прямому назначению, не допускайте модификации тренажера (инвентаря),

- не выполняйте самостоятельные упражнения, не предназначенные для выполнения на конкретном тренажере,
- запрещено самостоятельное использование тренажеров детьми без присмотра персонального инструктора,
- проявляйте внимательность и осмотрительность, здравый смысл, ведите самоконтроль и прислушивайтесь к своему состоянию здоровья (самочувствию).

РАЗБИРАЯ СТОЯЩУЮ НА СТОЙКАХ ШТАНГУ, СНИМАЙТЕ ДИСКИ ПОПЕРЕМЕННО (ОДИН ДИСК С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЗАТЕМ - ОДИН С ДРУГОЙ).

В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

5.14. Занимаясь на кардио-тренажерах начинайте занятия с умеренной нагрузкой, повышая ее постепенно. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса).

5.15. Внимательно следуйте инструкциям по использованию каждого конкретного кардио-тренажера.

Беговая дорожка:

- Перед началом работы на беговой дорожке обязательно надевайте «стоп-клипсу», она экстренно остановит дорожку если вы оступились.
- При начале движения беговой дорожки нужно стоять по бокам от полотна, на раме тренажера.
- Обязательна разминка, включающая ходьбу в умеренном темпе.
- Очень внимательно следите за началом движения на беговой дорожке.
- Не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке.

Велотренажер и степпер:

- При занятиях на степпере и велотренажере прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли, и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
- Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

Гребля:

- При выполнении гребли на тренажере следите, чтобы спина на всем протяжении движения была прямой.
- Основную работу выполняют ноги, руки при выполнении упражнения сгибаются только во второй фазе движения.

6. ИГРОВОЙ ЗАЛ

Правила посещения

- 6.1. Время работы игрового зала клуба Пушкинский установлено с 07:00 до 24:00 в будние дни и с 09:00 до 24:00 в выходные дни;
- 6.2. Игровой час составляет 55 минут.
- 6.3. Выход на теннисный корт разрешен только в спортивной одежде и теннисной обуви, не ранее, чем за 5 минут до начала занятий.
- 6.4. Запрещается выходить на корт раньше и находиться дольше забронированного времени.

Правила бронирования теннисного корта

- 6.5. Для того, чтобы воспользоваться услугами теннисного корта, необходимо ознакомиться с действующими ценами на предоставление дополнительных платных фитнес услуг и аренды, расписанием работы корта и наличием свободного времени на рецепции клуба.
- 6.6. Бронирование услуги производится путем внесения на личный депозит денежной суммы, равной стоимости количества занимаемых на корте часов. Возможна оплата услуги бронирования вперед, но в рамках 1 (одного) календарного месяца.

6.7. Пролонгация забронированного времени на следующий месяц осуществляется до 25-го числа текущего месяца, путем внесения на личный депозит суммы, равной количеству занимаемых на корте часов.

6.8. При отсутствии оплаты в срок, время считается «свободным» и может быть занято другим членом клуба на основании процедуры, указанной в настоящих Правилах.

6.9. Персональные тренировки с инструктором клуба и аренда мячей оплачиваются дополнительно согласно действующему прайса, в соответствии с Правилами оказания платных дополнительных услуг.

6.10. Приоритетное право бронирования теннисного корта в рамках свободного времени имеет член клуба «Пушкинский Избранное».

Правила отмены бронирования теннисного корта

6.11. Отмена посещения забронированного времени производится согласно правилам пользования ДПУ. Сообщить об отмене необходимо на рецепцию клуба или менеджеру игрового зала.

6.12. В случае отсутствия предупреждения, в сроки согласно правилам пользования ДПУ об отмене забронированного занятия, данное время считается использованным, с депозита списывается сумма равная 100% от забронированного времени.

6.13. Для упрощения процедуры отмены забронированного времени, при длительном отсутствии (более 7 дней), необходимо поставить в известность менеджера игрового зала.

6.14. Полное отсутствие без предупреждений посещений забронированного времени, в рамках одного календарного месяца, не допускается. Время может быть передано другому клиенту.

7. Общие положения посещения Клуба Детьми (с 14 месяцев до 16 лет включительно)

7.1. Дети могут посещать клуб исключительно на условиях Контракта. Родители/Уполномоченные лица^{3*} **несут персональную ответственность за детей на территории Клуба и не должны оставлять детей на территории Клуба без присмотра**, за исключением нахождения Ребенка в детской комнате Клуба и на занятиях согласно фитнес-расписанию.

7.2. В случае замены Уполномоченного лица, родитель обязан заблаговременно предупредить Клуб, передав на рецепцию письменное заявление. Уполномоченное лицо во время нахождения в клубе должно переобуться в чистую сменную обувь (или использовать бахилы).

ЗА ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ТЕРРИТОРИИ КЛУБА БЕЗ ПРИСМОТРА СОПРОВОЖДАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ УПОЛНОМОЧЕННЫХ ЛИЦ, КЛУБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕ НЕСЕТ!

7.3. Дети, находясь на территории Клуба, должны соблюдать общие установленные правила посещения Клуба (раздел 1 настоящих Правил).

7.4. Ребенка должен привести и забрать из Клуба один и тот же Родитель/Уполномоченное лицо.

7.5. Родители/Уполномоченные лица должны своевременно привести Ребенка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.

7.6. Для Родителей/ Уполномоченных лиц с разнополыми Детьми (Мама с сыном, Папа с дочерью) в Клубе предусмотрена семейная раздевалка. Переодевание мальчиков и девочек старше 3-х лет в раздевалках, не соответствующих полу, запрещается с точки зрения возможного нанесения травмы психике ребенка и создания дискомфорта другим Членам клуба.

7.7. В случае если сопровождающие ребенка Родители/Уполномоченные лица **не являются Членами клуба**, указанные лица **не имеют право** пользоваться услугами Клуба,

³ Ребенка может сопровождать Уполномоченное лицо, при условии оформления одним из Родителей (вне зависимости от наличия членства у сопровождающего) **Заявления на сопровождение уполномоченным лицом**. Заявление Вы можете оформить в отделе по работе с клиентами.

* Уполномоченное лицо – это физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое является, либо не является Членом клуба, и которое на основании письменного заявления одного из родителей уполномочено сопровождать ребенка во время нахождения в клубе. Уполномоченное лицо (в том числе родитель), которое не является Членом клуба, не может пользоваться услугами, Дополнительными услугами клуба.

предусмотренными видом членства (раздел II Контракта), за исключением случаев, указанных в п.5 и 10 Таблицы 1 настоящих Правил.

7.8. Клуб за дополнительную плату предлагает Членам клуба воспользоваться специальными Дополнительными услугами Клуба:

- «Фитнес куратор», «Фитнес сопровождение» - предусматривает возможность сопровождения работником Клуба ребенка во время отсутствия в Клубе родителей и/или сопровождающего лица.
- «Фитнес каникулы», Студия раннего развития «Умняша» - предусматривает возможность пребывания ребенка в Детском клубе во время отсутствия в Клубе родителей и/или сопровождающего лица в группах, согласно регламенту предоставления услуги, физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме занятий с работником Клуба.

7.9. В случае выявления Клубом нарушения сопровождающими ребенка Родителями/Уполномоченными лицами (не Членами клуба) порядка их пребывания на территории Клуба, Владелец Контракта должен быть оплачен гостевой визит, согласно прейскуранту цен, установленных Клубом на день нарушения.

7.10. При наличии письменного заявления от одного из родителей ребенок, достигший 14-летнего возраста может находиться на территории клуба без сопровождения родителя/ уполномоченного лица, посещать мероприятия в форме персональных или групповых занятий с работником клуба, предусмотренных расписанием фитнес зон клуба.

7.11. Дети при посещении Клуба должны быть здоровы. Во избежание распространения инфицирования просим Вас оставить Ребенка дома в следующих случаях:

- если у Ребенка насморк, кашель, больное горло или другое инфекционное заболевание;
- если у Ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- если у Ребенка повышенная температура;
- если у Ребенка сыпь, незажившие ранки.

Инструктор может не допустить в Детскую комнату/ Фитнес-зону Ребенка, имеющего вышеперечисленные симптомы.

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

Дети, не достигшие 3-летнего возраста, могут посещать в бассейне групповые физкультурные мероприятия «Вместе с мамой» только в сопровождении родителей и/или уполномоченных лиц.

7.12. Не разрешается нахождение взрослого или сопровождающего лица в детском бассейне с ребенком старше 3 лет.

Порядок посещения Детской комнаты

- В Детскую комнату приглашаются дети в возрасте от 14 месяцев до 9 лет, являющиеся Членами клуба.
- Каждый раз, оставляя ребенка в Детской комнате, родителю и/или сопровождающему лицу необходимо зарегистрировать ребенка в журнале посещений, сообщить работнику Детского клуба об индивидуальных особенностях ребенка, чертах его характера и предпочтениях, а также о месте нахождения родителя и/или сопровождающего лица в Клубе и контактный телефон.
- Не разрешается приходить в Детскую комнату с напитками и/или продуктами. Для кормления ребенка Члены клуба и/или сопровождающие лица могут воспользоваться услугами кафе Клуба.
- Все оборудование и игрушки проходят ежедневную дезинфекционную обработку, поэтому предпочтительно, чтобы дети не приносили личные игрушки из дома.

- Настоятельно рекомендуем детям перед посещением физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий посетить туалетную комнату.
- Переодевать детей можно только в раздевалках Клуба.
- В целях обеспечения безопасности во время проведения мероприятий работник Клуба вправе отстранить от участия в мероприятии ребенка, неадекватно реагирующего на команды работника Клуба, а также, если он своим поведением может причинить вред себе, другим Членам клуба и/или имуществу клуба.
- За травмы, полученные ребенком в результате неисполнения требований/ рекомендаций/ указаний работника Клуба, клуб ответственности не несет.

Порядок использования Детских гостевых визитов

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

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

7.15. Для оформления Детского гостевого визита необходимо обратиться в отдел продаж и оплатить данную Дополнительную услугу в кассе Клуба.

7.16. Посещая Клуб на основании Детского гостевого визита, дети, родители и/или сопровождающие лица обязаны соблюдать Правила посещения клуба Пушкинский.

7.17. Посещения зон клуба Детьми ограничено следующими условиями и требованиями (Таблица 1):

Таблица 1.

№	Направление	Возраст ребенка		
		14 мес. - 8 лет	9-13 лет	14-16 лет
1	Часы нахождения в Клубе	• по графику работы Клуба • После 21.00 не допускаются активные игры и громкие разговоры на территории Клуба.		
2	Доступные услуги Клуба (посещение Зон/Фитнес-зон Клуба)	• Детская комната • Детский клуб (занятия) • Детский бассейн	• Детский клуб (занятия) • Кардиозона (под контролем тренера/родителя) • Большой бассейн (под контролем тренера/родителя)	• Детский клуб (занятия) • Кардиозона • Тренажерный зал Большой бассейн
3	Форма одежды для посещения Зон/Фитнес-зон Клуба	<u>При посещении Детской комнаты:</u> Удобная, свободная одежда, соответствующая комнатной температуре, и сменная чистая обувь	<u>При посещении Детской комнаты:</u> Зона закрыта для посещения	
		<u>Для занятий в Детском клубе:</u> Спортивная одежда и сменная чистая спортивная обувь.	<u>Для занятий в Детском клубе/ посещения Кардиозоны:</u> Спортивная одежда и сменная чистая закрытая спортивная обувь.	
		<u>Для Аквазоны:</u> Купальный костюм и купальные тапочки. Ребенок до 3-х лет должен быть одет в непромокаемый памперс.	<u>Для Аквазоны:</u> Купальный костюм и купальные тапочки.	

4	Условия посещения Детской Комнаты	• Привести и забрать Ребенка из детской комнаты должен родитель/уполномоченное лицо, сделав соответствующую пометку в журнале детской комнаты. • Дети до 3-лет детскую комнату посещают вместе с Родителем/Уполномоченным лицом. • Не рекомендуется нахождение Ребенка в детской комнате более трех часов по причине физиологических потребностей ребенка в еде и отдыхе от длительного пребывания в помещении/ замкнутом пространстве. Если Родители не уверены, что Ребенок может оставаться один, они могут периодически навещать его или сократить время его пребывания в Детской комнате.	Зона для посещения закрыта	
5	Условия посещения Кардиозоны	Зона для посещения закрыта	Посещение исключительно совместно с Родителем или с Инструктором в рамках персональной тренировки при условии прохождения фитнес-тестирования.	Для детей с 14 лет возможно самостоятельное посещение кардиозоны
6	Условия посещения Тренажерного зала Клуба	• Посещение Тренажерного зала Клуба запрещено.	• Для детей до 14 лет включительно посещение тренажерного зала Клуба возможно только в рамках персональной тренировки с Инструктором при условии прохождения фитнес-тестирования.	• Для детей старше 14 лет возможно самостоятельное посещение тренажерного зала при обязательном условии прохождения фитнес-тестирования и вводной тренировки по программе, составленной Инструктором.
7	Условия посещения Детских групповых программ в залах/ в бассейне	• Согласно возрасту и требованиям по расписанию детских программ, представленных в Клубе. • Опоздание Ребенка на разминку опасно для его здоровья. Инструктор имеет право не допустить на занятие Ребенка, опоздавшего более чем на 5 минут.		

8	Условия посещения групповых и водных программ	Зона для посещения закрыта		Самостоятельное посещение групповых занятий, соответствующих возрасту (в расписании групповых программ отмечены особым значком)
9	Условия посещения Аквазоны (детский бассейн/ большой бассейн/ зона джакузи/ зона противотока)	- Родитель/Уполномоченное лицо обязан сопровождать Ребенка на территории Аквазоны. - Посещение детского бассейна запрещено во время проведения детского группового занятия по расписанию. - Посещение детского бассейна детьми до 3-х лет возможно вместе с Родителем/Уполномоченным лицом/Инструктором в рамках персональной тренировки. - Посещение большого бассейна разрешается только в рамках персональной тренировки с Инструктором или в рамках детского группового урока, заявленного в расписании. - Посещение зоны джакузи/ противотока запрещено. - Не допускается перемещение игрушек из зоны детского бассейна в зону большого бассейна.	- Посещение детского бассейна запрещено. - Разрешено свободное посещение большого бассейна/ зоны джакузи при нахождении Родителя/ Уполномоченного лица на территории Аквазоны. С 12 лет Разрешено самостоятельное посещение большого бассейна/ зоны джакузи/ противотока при наличии письменного заявления⁴ от Родителя.	- Посещение детского бассейна запрещено. - Разрешено самостоятельное посещение большого бассейна/ зоны джакузи при наличии письменного заявления⁵ от Родителя.
10	Условия посещения Турецкой бани/ Финской сауны	Посещение только в сопровождении и под присмотром Родителя/Уполномоченного лица/Инструктора (в рамках персональной тренировки) и соблюдении общих правил посещения Турецкой бани/ Финской сауны.	Посещение только в сопровождении и под присмотром Родителя/Уполномоченного лица/ Инструктора (в рамках персональной тренировки) и соблюдении общих правил посещения Турецкой бани/ Финской сауны.	Самостоятельное посещение при условии соблюдения общих правил посещения Турецкой бани/ Финской сауны Распространяется пункт 2.13. настоящих Правил и наличии письменного заявления⁶ от Родителя.

⁴ Заявление от Родителя на самостоятельное посещение клуба, оформляется в отделе по работе с клиентами

⁵ Заявление от Родителя на самостоятельное посещение клуба, оформляется в отделе по работе с клиентами

⁶ Заявление от Родителя на самостоятельное посещение клуба, оформляется в отделе по работе с клиентами

		Распространяется пункт 2.13. настоящих Правил. • При свободном перемещении ребенка по территории Турецкой бани возможны ожоги горячим паром или ожоги при контакте кожи с решетками, закрывающими трубы подачи пара (трубы подачи пара размещены внизу скамей по всему периметру бани). Будьте внимательны! Рекомендуем детей в возрасте до 5 лет брать на руки и самостоятельно сажать на скамьи.	Распространяется пункт 2.13. настоящих Правил.	
--	--	---	---	--

В случае необходимости и для Вашего комфорта допускаются дополнения и изменения настоящих Правил. Новые правила вступают в силу с момента их размещения для всеобщего ознакомления в холле (на рецепции) Клуба и веб-сайте Клуба.

*** Правила посещения Клуба распространяются на Членов клуба иGuestей (в том числе на детей до 16 лет включительно), посещающих Клуб по Гостевым разовым визитам.**

**** Клуб не несет ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью Члена клуба стало грубое нарушение настоящих Правил.**
